NO MÁS SEÑOR ¡BUEN CHICO!

Un plan probado para conseguir lo que quieras en el amor, el sexo y la vida.

Robert A. Glover, Ph.D.

Esta edición publicada por Barnes & Noble Digital, por acuerdo con Robert A. Glover

Los hombres y mujeres descritos en este libro son reales.

Los nombres y las circunstancias se han cambiado para proteger la confidencialidad de cada individuo.

Dedicación Y Apreciación

Este libro está dedicado a Elizabeth. Eres mi compañera, mi musa y mi mejor amiga. Si no fuera por ti, yo Todavía sería un buen chico sin esperanzas.

Para David, Jamie, Steve y Grant. Ustedes son los mejores hijos que un padre podría desear. Cada uno es tan diferente y único que hacen de la crianza una alegría interminable. Gracias por todas las veces que pediste" ¿Cuándo vas a terminar tu libro?" Nunca dejes de ser quien eres.

Por los innumerables hombres y mujeres que me han invitado a las áreas más personales de sus vidas. Yo tengo escrito este libro para ti Gracias por su aportación y apoyo por haber escrito ¡No More Mr. Nice Guy! Especialmente para todos los hombres que han sido parte de mi ¡No More Mr. Nice Guy! grupos de hombres.

Para la Dra. Anne Hastings. Puede encontrar su sabiduría y conocimiento en cada página de este libro. Me ayudó a creer que está bien que yo sea quien soy, tal como soy. Gracias.

Para Debby Duvall. Sus habilidades editoriales han cubierto una multitud de mis pecados. Gracias por ayudar a hacer de este un mejor libro.

Tabla de contenido

Epílogo

Introducción

Cinco décadas de cambios sociales dramáticos y cambios monumentales en la familia tradicional han creado una raza de hombres que han sido condicionados a buscar la aprobación de otros. Yo llamo a estos hombres chicos buenos.

A los chicos buenos les preocupa verse bien y hacerlo "bien". Son más felices cuando están haciendo felices a los demás. Los chicos buenos evitan los conflictos como la plaga y harán un gran esfuerzo para evitarlos. No molestando a nadie, en general, los chicos buenos son pacíficos y generosos. Los chicos buenos están especialmente preocupados sobre complacer a las mujeres y ser diferente de otros hombres. En pocas palabras, los Nice Guys creen que, si son buenos, generosos y afectuosos, a cambio serán felices, amados y satisfechos.

¿Suena demasiado bueno para ser verdad?

Lo es.

En los últimos años, me he encontrado con innumerables Nice Guys frustrados y resentidos en mi practicar como psicoterapeuta. Estos hombres pasivamente agradables luchan en vano por experimentar la felicidad que tan desesperadamente anhelan y creen que merecen. Esta frustración se debe al hecho de que los Nice Guys han creído en un mito.

Este mito es la esencia de lo que yo llamo el síndrome del Nice Guy. El síndrome del Nice Guy representa una creencia de que, si los chicos buenos son "buenos", serán amados, satisfarán sus necesidades y vivirán una vida sin problemas. Cuando esta estrategia de vida no produce los resultados deseados, como suele suceder, los Nice Guys generalmente solo intenta más, haciendo más de lo mismo. Debido a la sensación de impotencia y resentimiento que este patrón produce inevitablemente, los chicos buenos a menudo son cualquier cosa menos agradables.

El concepto del Síndrome del Nice Guy surgió de mi propia frustración de haber intentado hacerlo "bien". Nunca recuperé lo que creía merecer. Yo era el típico "chico sensible de la nueva era" y orgulloso de eso, creía que era uno de los chicos más agradables que jamás conocerías. Sin embargo, no estaba feliz.

Cuando comencé a explorar mis propios comportamientos de Nice Guy: cuidar, dar para conseguir, arreglar, mantener la paz, evitando conflictos, buscando aprobación, ocultando errores. Comencé a notar a numerosos hombres con rasgos similares en mi práctica de consejería. Me di cuenta de que el guion que guiaba mi propia vida no era un incidente aislado, era producto de una dinámica social que afectó a innumerables hombres adultos.

Hasta ahora, nadie ha tomado en serio el problema del Síndrome del Nice Guy ni ha ofrecido un tratamiento eficaz. La solución. Es por eso por lo que escribí ¡No More Mr. Nice Guy! Este libro muestra a los Nice Guys cómo dejar de buscar la aprobación y comenzar a obtener lo que quieren en el amor y vida. La información presentada en ¡No More Mr. Nice Guy! representa un plan probado para ayudar los hombres pasivamente agradables se liberan de los patrones ineficaces del Síndrome del Nice Guy. Está basado en mi propia experiencia de recuperación y mi trabajo con innumerables Nice Guys en los últimos veinte años.

¡No más Sr. Amable! Es descaradamente pro-masculino. Sin embargo, he tenido innumerables mujeres de apoyo en la escritura de este libro. Las mujeres que leen el libro con regularidad me dicen que no solo les ayuda mejor a entender a su compañero Nice Guy, también les ayuda a obtener nuevos conocimientos sobre ellos mismos.

La información y las herramientas presentadas en ¡No More Mr. Nice Guy! están en este trabajo. Si eres una Niza frustrada, Chico, los principios presentados en las siguientes páginas cambiarán tu vida. Vas a:

- **Aprender formas efectivas para satisfacer sus necesidades.**
- **Empieza a sentirte más poderoso y seguro.**
- **Crea el tipo de relaciones íntimas que realmente quieres.**
- **Aprende a expresar tus sentimientos y emociones.**

- Ten una vida sexual satisfactoria y emocionante.

- Abrace su masculinidad y construya relaciones significativas con los hombres.

- Acepte su potencial y sea realmente creativo y productivo.

- Acéptate tal como eres.

Si los rasgos anteriores le parecen bien, su viaje de liberarse del Síndrome del Nice Guy acaba de empezar. Es hora de dejar de buscar la aprobación y comenzar a obtener lo que desea en el amor y la vida.

Capítulo I

El Síndrome del chico agradable

“Soy un buen chico. Soy uno de los chicos más agradables que jamás conocerás”.

Jason, un quiropráctico de unos treinta y tantos años, comenzó su primera sesión de terapia individual con esta introducción. Jason describió su vida como "perfecta", excepto por un problema importante: su vida sexual. Tenía de haber pasado varios meses desde que él y su esposa Heather habían sido sexuales y no parecía que nada fuera a cambiar pronto.

Jason habló abiertamente sobre su matrimonio, su familia y su sexualidad. Un hombre afable, parecía agradecer la oportunidad de hablar de sí mismo y de su vida.

Más que nada, Jason quería ser querido. Se veía a sí mismo como una persona muy generosa y cariñosa. Él se enorgullecía de no tener muchos altibajos y de no perder nunca los estribos. Reveló que le gustaba hacer feliz a la gente y que odiaba el conflicto. Para evitar mover el bote con su esposa, él tendió a contener sus sentimientos y trató de hacer todo "bien".

Después de esta introducción, Jason sacó un pedazo de papel de su bolsillo y comenzó a desplegarlo. Mientras se hace entonces, declaró que había escrito algunas cosas para no olvidarlas.

"Nunca puedo hacerlo bien", comenzó Jason, mirando por encima de su lista. "No importa lo duro que lo intente, Heather siempre encuentra algo mal y no merezco ser tratado de esta manera. Trato de ser un buen marido y padre, pero nunca es lo suficientemente bueno".

Jason se detuvo mientras miraba su lista.

"Esta mañana es un buen ejemplo", continuó. "Mientras Heather se preparaba para el trabajo, conseguí a nuestra bebé Chelsie, la alimenté con su desayuno, le di un baño. La tenía lista para ir y estaba a punto de prepararme a mí mismo. Entonces Heather entró y se puso esa mirada en la cara. Sabía que estaba en problemas".

"'¿Por qué la vistes con eso? Es un buen traje'". Jason imitó el tono de su esposa. "No sabía que ella quería que Chelsie usara algo diferente. Después de todo lo que hice para prepararla esta mañana, sigue siendo incorrecto."

"Aquí hay otro ejemplo", continuó Jason, "el otro día limpié la cocina e hice un buen trabajo. Cargué el lavaplatos, hice las ollas y sartenes y barrí el piso. Pensé que Heather realmente lo apreciaría todo lo que estaba haciendo para ayudar. Antes de que yo terminara, ella entró y preguntó:

¿No borraste los mostradores? Ni siquiera estaba hecho, por favor. Pero en lugar de notar todo lo que yo había hecho y darme las gracias, se concentró en la única cosa que aún no había terminado"

"Luego está la 'cosa del sexo'", continuó Jason. "Solo nos metimos unas cuantas veces antes de casarnos porque los dos somos religiosos. El sexo es muy importante para mí, pero Heather simplemente no está interesada. Yo pensé que una vez que te casases, todo se suponía que iba a ser genial. Después de todo lo que hago por Heather, creo que ella no está dispuesta a darme lo que realmente quiero".

"Hago mucho más que la mayoría de los hombres. Parece que siempre doy mucho más de lo que recibo". Ahora mirando como un niño pequeño en el sofá, Jason rogó: "Lo único que quiero es ser amado y apreciado. ¿es mucho pedir?"

Algunos de los chicos más bonitos que jamás conocerás

Los hombres como Jason entran en mi oficina de forma sorprendentemente regular. Estos chicos vienen en todas las formas y todos los tamaños, pero tienen la misma visión básica del mundo. Déjame presentarte un poco más.

Omar

El principal objetivo de Omar en la vida es complacer a su novia. Sin embargo, ella se queja de que él nunca está emocionalmente disponible para ella. De hecho, cada una de sus novias anteriores ha tenido la misma queja.

Como Omar se ve a sí mismo como un donante, no puede entender estas acusaciones. Omar afirma que su mayor alegría en la vida es hacer felices a otras personas. Incluso lleva un buscapersonas para que sus amigos puedan ponerse en contacto con él si necesitan algo.

Todd

Todd se enorgullece de tratar a las mujeres con honestidad y respeto. Él cree que estos rasgos lo diferencian de otros hombres y debe atraer a las mujeres hacia él. Aunque tiene muchas amigas, rara vez tiene citas. Las mujeres que él conoce le dicen que es un gran oyente y, a menudo, lo llaman para compartir sus problemas. A él le gusta sentirse necesitado. Estas amigas constantemente le dicen qué gran "captura" hará para alguna mujer con suerte. A pesar de la forma en que trata a las mujeres, no puede entender por qué todas parecen estar atraídos por idiotas, en lugar de chicos buenos como él.

Bill

Cuenta Bill que es la persona a quien todos acuden cuando necesitan algo. La palabra "no" simplemente no está en su vocabulario. Arregla autos para mujeres en su iglesia. Él entrena al equipo de béisbol de la liga pequeña de su hijo. Sus amigos lo llaman cuando necesitan ayuda para mudarse. Él cuida a su madre viuda todas las noches después del trabajo. A pesar de que le hace sentir bien dar a los demás, parece que nunca recibe tanto como él da.

Gary

La esposa de Gary tiene frecuentes ataques de ira en los que ella lo avergüenza verbalmente y lo menosprecia. Debido a que él es temeroso de los conflictos y no quiere mover el bote, Gary evitará hablar de temas que sabe que podrían hacer enojar a su esposa. Después de una pelea, él siempre es el primero en disculparse. No recuerda si su esposa alguna vez dijo que lamentaba alguno de sus comportamientos. A pesar del conflicto constante, Gary dice que ama a su esposa y haría cualquier cosa para complacerla.

Rick

Rick, un hombre gay de unos cuarenta años, está en una relación comprometida con un alcohólico. Rick vino a la asesoría para ayudar a su compañero Jay con su problema con la bebida. Rick se queja de

que siempre se siente como si le corresponde a él mantener todo unido. Su esperanza es que, si él puede ayudar a Jay a mantenerse sobrio, finalmente tendrá el tipo de relación que siempre ha querido.

Lyle

Lyle, un devoto religioso, trata de hacer todo bien. Es profesor de escuela dominical y es un anciano en su Iglesia. Sin embargo, ha luchado desde la adolescencia con una adicción a la pornografía. Lyle se masturba compulsivamente, a menudo tres o cuatro veces al día. Pasa horas todos los días mirando sitios web sexualmente explícitos en internet. Está aterrorizado de que, si alguien alguna vez descubre la verdad sobre sus compulsiones sexuales, su vida será destruida. Intenta controlar su problema con la oración y la biblia, aunque ninguno de estos enfoques ha servido de mucho.

José

José, un consultor de negocios de unos treinta años, ha pasado los últimos cinco años en una relación con una mujer. Se considera necesitado y dependiente. José comenzó a pensar en romper el día en que se mudó. Tiene miedo de que su novia no pueda salir sola si él la deja. Aunque ha hecho varios intentos abortados de separarse, su novia siempre se convierte en un "caso de cesta emocional" tal que él vuelve con ella. José pasa casi todos los momentos de vigilia tratando de descubrir cómo salir de la relación sin lastimar a su novia o parecer un imbécil.

¿Quiénes son estos hombres?

Aunque todos estos hombres son únicos, cada uno comparte un guion de vida común: todos creen que, si son "bien" y hacer todo "bien", serán amados, sus necesidades satisfechas y tendrán una vida sin problemas. Este intento de ser bueno generalmente implica tratar de eliminar u ocultar ciertas cosas sobre sí mismos (sus errores, necesidades, emociones) y convertirse en lo que creen que otros quieren que sean (generoso, servicial, pacífico, etc.).

Yo llamo a estos hombres, chicos buenos.

Hasta ahora no hemos prestado mucha atención al buen chico, pero él está en todas partes. Él es el pariente que le permite a su esposa dirigir el espectáculo.

Es el amigo que hará cualquier cosa por cualquiera, pero cuya vida parece estar en ruinas.

Él es el tipo que frustra a su esposa o novia porque tiene tanto miedo al conflicto.

Él es el jefe que le dice a una persona lo que quiere escuchar y luego se invierte para complacer a otra persona.

Él es el hombre que deja que la gente lo recorra porque no quiere mover el bote.

Él es el tipo confiable en la iglesia o el club que nunca dirá "no", pero nunca le diría a nadie si lo impusieran.

Él es el hombre cuya vida parece estar bajo control, hasta que BOOM, un día hace algo para destruirlo todo.

Características de los buenos chicos

Cada Nice Guy es único, pero todos tienen un conjunto de características similares. Estos rasgos son el resultado de un guion, a menudo formado en la infancia, que guía sus vidas. Mientras que otros hombres pueden tener uno o dos de estos rasgos, los chicos agradables parecen poseer un número significativo.

Los chicos buenos son dadores. Los chicos agradables afirman con frecuencia que les hace sentir bien darles a los demás. Estos hombres creen que su generosidad es un signo de lo buenos que son y harán que otras personas los amen y aprecien.

Los chicos buenos arreglan y cuidan. Si una persona tiene un problema, tiene una necesidad, está enojada, deprimida o triste, los muchachos buenos frecuentemente intentarán resolver o arreglar la situación (generalmente sin que se lo pidan).

Los chicos buenos buscan la aprobación de los demás. Un rasgo universal del síndrome del Nice Guy es la búsqueda de validación de otros. Todo lo que un buen chico hace o dice está en algún nivel calculado para ganar de alguien la aprobación o evitar la desaprobación. Esto es especialmente cierto en sus relaciones con las mujeres.

Los chicos buenos evitan los conflictos. Los chicos buenos buscan mantener su mundo tranquilo. Para ello, evitan hacer cosas que podrían sacudir el bote o molestar a alguien.

Los chicos buenos creen que deben ocultar sus fallas y errores percibidos. Estos hombres temen que otros se enojarán con ellos, los avergonzarán o los dejarán si se exponen errores o fallas.

Los chicos buenos buscan la manera "correcta" de hacer las cosas. Los chicos buenos creen que hay una clave para tener una vida feliz sin problemas. Están convencidos de que, si solo pueden encontrar la manera correcta de hacer todo, nada debería salir mal nunca.

Los chicos buenos reprimen sus sentimientos. Los chicos buenos tienden a analizar en lugar de sentir. Pueden ver los sentimientos como una pérdida de tiempo y energía. Con frecuencia tratan de mantener sus sentimientos en equilibrio.

Los chicos buenos a menudo tratan de ser diferentes de sus padres. Muchos chicos buenos informan que no están disponibles, padres ausentes, pasivos, enojados, parranderos o alcohólicos. No es raro que estos hombres hagan una decisión en algún momento de sus vidas para tratar de ser 180 grados diferente de papá.

Los chicos buenos a menudo se sienten más cómodos con las mujeres que con los hombres. Debido a su infancia acondicionada, muchos chicos buenos tienen pocos amigos varones. Los chicos buenos buscan frecuentemente la aprobación de las mujeres y convencerse de que son diferentes de otros hombres. Les gusta creer que no son egoístas, enojados, o abusivos, rasgos que relacionan con "otros" hombres.

Los chicos buenos tienen dificultades para hacer de sus necesidades una prioridad. Estos hombres a menudo sienten que es egoísta poner sus necesidades primero. Creen que es una virtud poner las necesidades de los demás por encima de las propias.

Los chicos buenos a menudo hacen de su pareja su centro emocional. Muchos chicos buenos informan que son sólo felices si su pareja es feliz. Por lo tanto, a menudo enfocarán una tremenda energía en sus relaciones íntimas.

¿Qué hay de malo en ser un buen chico?

Podríamos estar tentados a minimizar el problema del síndrome del Nice Guy. Después de todo, ¿cómo puede ser agradable ser tan mala cosa?

Incluso podríamos reírnos del comportamiento de Marvin Milquetoast de estos hombres retratados en cómics y comedias de televisión. Dado que los hombres ya representan un blanco fácil en nuestra cultura, la caricatura de un chico sensible podría ser un objeto de diversión más que de preocupación.

Los chicos buenos a menudo tienen dificultades para comprender la profundidad y la seriedad de sus creencias y comportamientos. Cuando comienzo a trabajar con estos hombres pasivamente agradables, casi sin excepción, ellos todos preguntan, "¿Qué hay de malo en ser un buen chico?" Habiendo recogido este libro y desconcertado por el título, puede que te estés preguntando lo mismo.

Al darle a estos hombres la etiqueta Nice Guy, no me refiero tanto a su comportamiento real, sino a su sistema de creencias fundamentales sobre sí mismos y el mundo que los rodea. Estos hombres han sido condicionados a creer que, si son "agradables", serán amados, satisfarán sus necesidades y tendrán una vida tranquila.

El término Nice Guy es en realidad un nombre inapropiado porque los Nice Guys a menudo no son agradables. Aquí están algunos rasgos no tan agradables de chicos buenos:

Los buenos chicos son deshonestos. Estos hombres esconden sus errores, evitan conflictos, dicen lo que creen que las personas quieren oír, y reprimen sus sentimientos. Estos rasgos hacen que el Nice Guys sea fundamentalmente deshonesto.

Los chicos buenos son reservados. Debido a que están tan motivados a buscar la aprobación, el Nice Guys ocultará cualquier cosa que ellos creen que puede molestar a alguien. El lema del Nice Guy es: "Si al principio no tienes éxito, esconde la evidencia."

Los chicos buenos están compartimentados. Los Nice Guys son expertos en armonizar piezas contradictorias de información sobre sí mismos al separarlos en compartimentos individuales en sus mentes.

Por lo tanto, un hombre casado puede crear su propia definición de fidelidad que le permite negar que tenía un romance con su secretaria (o pasante) porque nunca puso su pene en su vagina.

Los chicos buenos son manipuladores. Los chicos agradables tienden a tener dificultades para hacer de sus necesidades una prioridad y tienen dificultades para pedir lo que quieren de manera clara y directa. Esto crea una sensación de impotencia. Por lo tanto, con frecuencia recurren a la manipulación cuando tratan de satisfacer sus necesidades.

Los chicos buenos están controlando. Una prioridad importante para los Nice Guys es mantener su mundo sin problemas. Esto crea una necesidad constante de tratar de controlar a las personas y las cosas que los rodean.

Los chicos buenos dan para recibir. Aunque los Nice Guys tienden a ser generosos, sus donaciones a menudo tienen cuerdas inconscientes y tácitas adjuntas. Quieren ser apreciados, quieren algún tipo de reciprocidad, quieren que alguien deje de estar enojado con ellos, etc. Están frustrados o resentidos como resultado de dar tanto y aparentemente obtener tan poco a cambio.

Los chicos buenos son pasivo-agresivos. Los chicos buenos tienden a expresar su frustración y resentimiento en maneras indirectas, redondas, y no tan agradables. Esto incluye no estar disponible, olvidar, llegar tarde, no seguir adelante, no poder obtener una erección, alcanzar el clímax demasiado rápido y repetir los mismos comportamientos molestos, incluso cuando han prometido no volver a hacerlos nunca más.

Los chicos buenos están llenos de rabia. Aunque los Nice Guys frecuentemente niegan enojarse, toda una vida de frustración y el resentimiento crean una olla a presión de rabia reprimida en lo profundo de estos hombres. Esta rabia tiende a estallar en algunos de los momentos más inesperados y aparentemente inapropiados.

Los buenos chicos son adictivos. El comportamiento adictivo sirve para aliviar el estrés, alterar los estados de ánimo o dolor de medicación, dado que los Nice Guys tienden a mantenerse tan embotellados en su interior, tiene que salir a algún lugar. Una de las conductas adictivas más comunes para los Nice Guys es la compulsividad sexual.

Los chicos buenos tienen dificultades para establecer límites. Muchos chicos buenos tienen dificultades para decir "no", "para" o "voy a". A menudo se sienten como víctimas indefensas y ven a la otra persona como la causa de los problemas que están experimentando.

Los chicos buenos son frecuentemente aislados. Aunque los chicos buenos desean ser queridos y amados, sus comportamientos en realidad dificultan que las personas se acerquen mucho a ellos.

Los chicos agradables a menudo se sienten atraídos por personas y situaciones que necesitan ser arregladas. Este comportamiento es a menudo el resultado del condicionamiento de la infancia del Nice Guy, su necesidad de lucir bien o su búsqueda de aprobación. Desafortunadamente, esta tendencia garantiza bastante que el Nice Guy pasará la mayor parte del tiempo apagando incendios y gestionando crisis.

Los chicos buenos frecuentemente tienen problemas en las relaciones íntimas. Aunque los chicos buenos a menudo ponen un tremendo énfasis en esta parte de sus vidas, sus relaciones íntimas son frecuentemente una fuente de lucha y frustración. Por ejemplo:

- Los chicos buenos a menudo son oyentes terribles porque están demasiado ocupados tratando de descubrir cómo defenderse ellos mismos o arreglar el problema de la otra persona.
- Debido a su miedo al conflicto, con frecuencia son deshonestos y rara vez están disponibles para resolver un problema.
- No es raro que los Nice Guys forme relaciones con parejas que creen que son "proyectos" o "diamantes en bruto". Cuando estos proyectos no se pulen como se esperaba, los chicos buenos tienden a culpar a su pareja por interponerse en el camino de su felicidad.

Los chicos buenos tienen problemas con la sexualidad. Aunque la mayoría de los Nice Guys niegan tener problemas con el sexo, sin embargo, todavía tengo que encontrarme a alguien que no está insatisfecho con su vida sexual, tiene una disfunción sexual (no puede obtener o mantener una erección, llega al clímax demasiado rápido), o ha actuado sexualmente (a través de asuntos, prostitución, pornografía, masturbación compulsiva, etc.).

Los chicos buenos suelen ser relativamente exitosos. La mayoría de los chicos buenos que he conocido han sido talentosos, inteligentes, y moderadamente exitosos. Sin embargo, casi sin excepción, no logran estar a la altura de su pleno potencial.

"Pero parecía un buen chico"

No es raro que las personas desprevenidas confundan las características pasivas, agradables y generosas de un buen chico para los de un hombre sano. Muchas mujeres me han dicho que, al conocer inicialmente a estos hombres, creían que lo mismo era verdad. Porque él parecía diferente de otros hombres con los que habían estado, el buen chico parecía una verdadera trampa.

Desafortunadamente, los rasgos negativos enumerados arriba encuentran una manera de resumirse en la vida y personalidad del Nice Guys. En las relaciones como resultado, estos hombres tienden a moverse de un lado a otro entre ser amables y no tan agradable. He escuchado a innumerables esposas, parejas y novias describir al Dr. Jekyll y al Sr. Hyde, cualidades de Nice Guys:

"Puede ser realmente maravilloso y también puede lastimarme profundamente. Él hará todas las pequeñas cosas adicionales como recoger a los niños y preparar la cena cuando tengo que dedicar horas extra al trabajo. Pero luego de la nada, él lanzará una rabieta acerca de mí, nunca siendo sexualmente disponible para él".

"Todos piensan que es un gran tipo y tengo mucha suerte de tenerlo. Pero no saben lo que realmente puede ser él. Como siempre está ayudando a la gente con su auto o algo que necesita ser arreglado. Cuando le pido que haga algo, me dice que nunca puede hacerme feliz y que estoy fastidiando y controlando como su madre".

"Él está constantemente tratando de complacerme. Hará cualquier cosa por mí, excepto que realmente estará allí para mí. Él irá compartiendo conmigo, aunque sé que él no quiere. Todo el tiempo él solo se enfurruñará, lo que me hace sentir miserable, ojalá me dijera 'no' a veces ".

"Él nunca me dirá cuando algo lo esté molestando. Simplemente lo guardará y se construirá como una olla de presión. No tendré ni idea de que algo le está molestando y luego, de la nada, él explota y acabaremos en una gran pelea. Si solo me dijera cuando está molesto por algo, lo haría mucho más fácil ".

"Cuando trato de hablar con él sobre algo que me está molestando, él trata de arreglarlo. Piensa que, si solo hace todo a su manera, resolvería todos mis problemas. Siempre me dice que me detengo en lo negativo y que nunca me puede hacer feliz. Todo lo que realmente quiero es que él me escuche ".

"Después de todos los otros malvados con los que he estado, pensé que finalmente había encontrado un buen tipo en el que podía confiar. Cinco años después de nuestro matrimonio, descubrí que él era adicto a la pornografía y a los espectáculos populares. Yo estuve devastada porque nunca tuve una pista ".

"Desearía poder agitar una varita mágica, mantener todos sus buenos rasgos y hacer que todos los demás desaparezcan".

El Hombre Integrado

Después de inscribirse en un ¡No More Mr. Nice Guy! Grupo de terapia, Gil, un hombre agradable de unos cincuenta años, reveló que su esposa lo apoyaba para que se uniera a un grupo. Sin embargo, albergaba un temor secreto de que ella estaría enojada, por lo que el nombre del grupo parecía implicar: "Cómo dejar de ser un buen chico y convertirse en un monstro". Usando la lógica típica del Nice Guy, Gil cuestionó por qué cualquier mujer sería apoyaría a que los hombres se volvieran "no agradables".

Debido a que los chicos agradables tienden a ser muy blancos y negros en su pensamiento, la única alternativa que pueden ver a ser amables es volverse "bastardos" o "idiotas". Con frecuencia le

recuerdo a los Nice Guys que lo opuesto a lo loco es todavía loco, por lo que convertirse en un "imbécil" no es la respuesta.

La recuperación del Síndrome del Nice Guy no se trata de ir de un extremo a otro. El proceso de liberarse de los patrones ineficaces de Nice Guy no implica volverse "no amable". Más bien, significa convertirse en "integrado".

Estar integrado significa poder aceptar todos los aspectos de uno mismo. Un hombre integrado es capaz de abrazar todo lo que lo hace únicamente masculino: su poder, su asertividad, su coraje y su pasión, así como sus imperfecciones, sus errores y su lado oscuro.

Un hombre integrado posee muchos de los siguientes atributos:

- Tiene un fuerte sentido de sí mismo.
- Se quiere a sí mismo tal como es.
- Asume la responsabilidad de satisfacer sus propias necesidades.
- Se siente cómodo con su masculinidad y su sexualidad.
- Él tiene integridad. Él hace lo que es correcto, no lo que es conveniente.
- Es un líder. Él está dispuesto a proveer y proteger a aquellos que le importan.
- Es claro, directo y expresivo de sus sentimientos.
- Puede recibir y dar sin tener cuidado o resolver problemas.
- Él sabe cómo establecer límites y no tiene miedo de trabajar a través del conflicto.

Un hombre integrado no se esfuerza por ser perfecto ni obtener la aprobación de los demás. En su lugar, se acepta a sí mismo tal como él es, verrugas y todo. Un hombre integrado acepta que es perfectamente imperfecto.

Hacer la transformación de un buen chico a un hombre integrado no se logra simplemente intentando de ser un buen hombre. Liberarse del Síndrome del Nice Guy exige abarcar un total, una forma diferente de verse a sí mismo y al mundo, un cambio completo en el paradigma personal. Permítame explique.

Paradigmas

Un paradigma es el mapa de ruta que utilizamos para navegar el viaje de la vida. Todos usan estos mapas de carreteras y todos asumen que el mapa que están usando es actualizado y preciso.

Los paradigmas a menudo operan a un nivel inconsciente, sin embargo, determinan en gran medida nuestras actitudes y comportamientos. Sirven como un filtro a través del cual procesamos las experiencias de la vida. Datos que no se ajustan a nosotros.

El paradigma es eliminado, sin llegar a nuestra mente consciente. La información que encaja con nuestro paradigma es magnificada por el proceso, y agrega un apoyo aún mayor para esa forma particular de creer.

Los paradigmas, como los mapas de carreteras, pueden ser excelentes herramientas para acelerarnos en nuestro viaje. Por desgracia, si son obsoletos o inexactos, pueden enviarnos en la dirección equivocada o conducir infructuosamente por el mismo barrio antiguo. Cuando esto sucede, a menudo seguimos esforzándonos más para encontrar nuestro destino deseado mientras se siente cada vez más frustrado. A pesar de que una persona sigue una imprecisa o desactualizada paradigma, puede pensar que su comportamiento tiene mucho sentido, los que lo rodean pueden preguntarse qué podría hacer. Posiblemente esté pensando en hacerlo al actuar como lo hace.

La mayoría de los paradigmas se desarrollan cuando somos jóvenes, ingenuos y relativamente impotentes. Son a menudo basado en las interpretaciones inexactas de las experiencias infantiles. Como a menudo son inconscientes, rara vez son evaluados o actualizados. Quizás lo más importante, se supone que son 100 por ciento exactos, incluso cuando no lo son.

El paradigma ineficaz del buen chico

El paradigma de trabajo de Nice Guy es este:

- Si puedo ocultar mis defectos y convertirme en lo que creo que otros quieren que sea.
- ENTONCES seré amado, satisfacer mis necesidades y tener una vida sin problemas.

Incluso cuando este paradigma es inefectivo, el Nice Guy solo ve una alternativa: esforzarse más.

Los Nice Guys son aprendices muy lentos y olvidadores increíblemente rápidos cuando sus paradigmas son desafiadas. Su inclinación es aferrarse a los sistemas de creencias que han demostrado ser consistentemente impracticable, pero están tan integrados en su mente inconsciente que desafiarlos es equivalente a herejía. Es difícil para los Nice Guys considerar hacer algo diferente, incluso cuando son lo que son. Hacer no está funcionando.

Jason, cuyas dificultades sexuales con su esposa, Heather, se presentaron al comienzo del capítulo, es un buen ejemplo de la frustración que puede resultar de un paradigma ineficaz del Nice Guy. Jason tuvo un padre controlador y perfeccionista que impuso exigencias poco realistas a Jason y sus hermanos. Su padre creía que había una manera correcta de hacer todo: su camino. La madre de Jason era una mujer emocional dependiente que vivió a través de sus hijos. Cuando su madre estuviera necesitada, ella sofocaría a los niños cuando los niños tenían necesidades, a menudo ella estaba demasiado angustiada emocionalmente para responder.

Jason aprendió a sobrellevar su experiencia infantil desarrollando un paradigma que incluía:

- Creyendo que, si pudiera encontrar la manera de hacer todo bien, podría obtener el apoyo de su padre. Aprobar y evitar sus críticas.

- Creyendo que, si él respondía a las necesidades de su madre prestando atención y cuidando, ella estaría disponible para él cuando tuviera necesidades.

- Creyendo que, si nunca fuera un problema de un momento obtendría amor y aprobación.

- Creyendo que, si escondía sus errores, nadie se enojaría con él.

Cuando era niño, Jason era demasiado ingenuo e impotente para darse cuenta de que, sin importar lo que hiciera, nunca viviría las expectativas de su padre. Del mismo modo, no importa cuán generoso sea, su madre necesitada nunca sería disponible para nutrirlo. No podía ver que realmente no había manera de hacer todo bien e independientemente de lo bien que creyó haber escondido sus fallas o errores, la gente todavía podría enojarse con él.

Incluso cuando el mapa de ruta de su infancia no lo llevó en la dirección deseada, la única opción que pudo ver era simplemente seguir esforzándose más haciendo lo mismo. Lo único que realmente hizo su paradigma era crear una distracción de sus sentimientos de miedo, inutilidad e insuficiencia.

En la edad adulta, Jason trató de aplicar el paradigma de su infancia a su relación con su esposa. Como su madre, su esposa solo estaba atenta cuando estaba emocionalmente necesitada. Como su padre, ella podría ser crítica y controladora. Aplicando la hoja de ruta de su infancia a su matrimonio, tratando de hacer todo derecho, estar atento y educado, nunca ser un problema de un momento, esconder sus errores. Jason creó una ilusión de que podía lograr que su esposa lo aprobara todo el tiempo, estar disponible sexualmente siempre que quisiera, y nunca te enojes con él. Su paradigma defectuoso le impidió ver que sin importar lo que hiciera, su esposa a veces sería fría, crítica y no estaría disponible, y tal vez él la necesitaba para ser así. Incluso cuando su paradigma era tan inefectivo en la edad adulta como lo era en la infancia, la única opción de Jason parecía ser seguir esforzándose más.

Haciendo algo diferente

Uno de mis episodios favoritos de Seinfeld es en el que George decidió cambiar su vida actuando de manera opuesta a como se habría comportado típicamente. Irónicamente, haciendo todo lo posible en el lado opuesto, consigue una hermosa novia y un trabajo con los Yankees. Mientras se hace todo lo contrario. Puede que no sea la respuesta para liberarse del Síndrome del Nice Guy, pero hay que hacer algunas cosas diferentes.

En los últimos años, he visto a innumerables hombres "hacer algo diferente" aplicando los principios contenidos en este libro. Estos hombres se han transformado de resentidos, frustrados, chicos buenos indefensos en individuos asertivos, empoderados y felices.

Al igual que George en el show de Seinfeld, cuando el Nice Guy decide hacer un cambio, cosas interesantes comienzan a suceder. Entre otras cosas, he visto a estos hombres:

- Aceptarse tal como son.
- Utilizar sus errores como valiosas herramientas de aprendizaje.
- Dejar de buscar la aprobación de los demás.
- Experimentar relaciones amorosas e íntimas.
- Hacer de sus necesidades una prioridad.
- Encuentre personas que puedan y estén dispuestas a ayudarlos a satisfacer sus necesidades.
- Aprender a dar juiciosamente, sin condiciones.
- Enfrentar sus miedos.
- Desarrollar integridad y honestidad.
- Establecer límites.
- Construir relaciones significativas con los hombres.

- Crear relaciones más sanas y satisfactorias con las mujeres.
- Experimentar y expresar sus sentimientos.
- Tratar los problemas directamente.
- Desarrollar una relación sexual íntima y satisfactoria.
- Encontrar la paz con las cambiantes complejidades de la vida.

Pidiendo ayuda

Los chicos buenos creen que deberían poder hacer todo por su cuenta. Tienen dificultades para pedir ayuda y trata de ocultar cualquier signo de imperfección o debilidad. Librarse del Síndrome de Nice Guy implica revertir este patrón.

La recuperación del síndrome del Nice Guy depende de revelarse y recibir apoyo de personas seguras. Es esencial, por lo tanto, que los hombres que quieren liberarse del síndrome del buen chico encuentren personas seguras para ayudarles en este proceso.

Animo a los Nice Guys que se recuperan a comenzar este proceso con un terapeuta, un grupo de terapia, un grupo de 12 pasos o amigo cercano. Dado que los chicos buenos tienden a buscar la aprobación de las mujeres, anímalos a comenzar este proceso con hombres. Para algunos Nice Guys, el concepto de "hombres seguros" puede parecer un paradójico, pero lo recomiendo de todos modos.

Llevo varios años liderando grupos de terapia masculina para recuperar Nice Guys. Algunos de los aspectos más significativos de mi propia recuperación del Síndrome del Nice Guy (incluso antes de saber qué era) ocurrió en el contexto de grupos de 12 pasos y grupos de terapia. Aunque estoy seguro de que es posible liberarse del Síndrome del Nice Guy sin la ayuda de un grupo, es la herramienta más efectiva que conozco para facilitar el proceso de recuperación.

Actividades de tiempo libre

Si te reconoces a ti mismo como a alguien que amas en lo que has leído hasta ahora, sigue leyendo. Este libro presenta una guía práctica y efectiva para liberarse de los efectos negativos del síndrome del Nice Guy. Este programa ha funcionado para innumerables hombres y puede funcionar para usted o un ser querido.

Para ayudar a facilitar este proceso, presento numerosas actividades de tiempo libre en todo el libro. Estas actividades de tiempo libre sirven para facilitar el cambio de paradigma que es necesario para la recuperación del síndrome del chico bueno. No solo ayudarán a recuperar a los Nice Guys a entender dónde están los paradigmas que surgieron, sino que ayudarán a reemplazarlos por otros más precisos y actualizados. Estas tareas también apuntarán a recuperar Nice Guys en una dirección que les ayudará a comenzar a hacer las cosas diferentemente.

Liberándose: Actividad de tiempo libre # 1

Escriba tres posibles personas o grupos seguros que puedan brindarle apoyo en su recuperación del síndrome del Nice Guy.

Si no se le ocurre a nadie, saque el directorio telefónico y busque consejeros o grupos de apoyo en la guía telefónica. Escriba tres nombres y números de teléfono y llámelos cuando termine este capítulo. Si está empleado por una empresa con un programa de asistencia al empleado, esto es otro recurso. Si conoce a alguien que haya estado en terapia o en un grupo de apoyo, pídale información. Si tiene acceso a Internet, puede buscar grupos de 12 pasos o asistencia grupales.

Precaución

Antes de que decida aplicar los principios presentados en este libro, primero debo advertirle acerca de dos cosas. La primera es que el programa de recuperación presentado en ¡No More Mr. Nice Guy! no es sólo un buen poco de ideas para probar por tamaño. Representa un desafío para todo lo que el Nice Guys cree acerca de lo que deben hacer para ser amado, satisfacer sus necesidades y mantener su mundo tranquilo.

Liberarse del Síndrome del Nice Guy implica un cambio radical en la perspectiva y el comportamiento. Tratar de hacerlo a medias solo resultará en un sufrimiento innecesario.

En segundo lugar, liberarse del síndrome del Nice Guy afectará significativamente sus relaciones personales. Si actualmente tiene una relación, lo invito a que le pida a su pareja que lea este libro junto contigo. El programa de recuperación presentado en ¡No More Mr. Nice Guy! afectará significativamente no sólo a tí, sino también a los más cercanos a ti. A pesar de que tu pareja puede apoyarte para que seas positivo, estos cambios también pueden inicialmente asustarla. Leer este libro juntos puede ayudar a facilitar esto transición.

Con estas advertencias a un lado, si lo que has leído hasta ahora tiene sentido, sigue leyendo. El seguimiento de los capítulos contiene información que puede ayudarlo a liberarse del Síndrome del Nice Guy y comenzar a recibir lo que quieres en el amor y en la vida.

Actividad de tiempo libre # 2

¿Por qué parece racional que una persona intente eliminar u ocultar ciertas cosas acerca de sí misma y lo intente para convertirse en algo diferente a menos que haya una razón convincente importante para que lo haga? ¿Por qué la gente trata de cambiar quiénes son realmente?

Capítulo II

La fabricación De un chico agradable

Concluí el capítulo anterior con la pregunta: "¿Por qué parece racional que una persona intente eliminar u oculte ciertas cosas sobre sí mismo e intente convertirse en algo diferente a menos que haya una razón convincente importante para que lo haga? ¿Por qué la gente trata de cambiar quiénes son realmente?".

Después de pasar años examinando el Síndrome del Nice Guy desde todos los ángulos posibles, solo hay uno que responda a esta pregunta que tiene sentido: porque no se siente seguro ni aceptable para un niño o una niña para ser justo quien él es. Convertirse en un buen chico es una forma de enfrentar situaciones en las que no se siente seguro o aceptable para que un niño o un hombre sea quien es. Además, lo único que haría un niño o un niño es el sacrificio de uno mismo al tratar de ser algo diferente, es la creencia de que ser justo quien es él debe ser una cosa mala y/o peligrosa.

La premisa de este libro es que, durante sus años de formación, todos los Nice Guys recibieron mensajes de sus familias y el mundo que los rodeaba que no era seguro, aceptable ni deseable que ellos fueran quienes ellos eran, tal como eran.

Entonces, ¿cómo recibieron estos mensajes los Nice Guys y por qué respondieron a ellos de la manera en que lo hicieron? ¿qué hicieron? El siguiente es un breve curso sobre cómo las familias y la sociedad convierten a los niños pequeños perfectos en hombres que cree que tienen que ser "buenos" para ser amados.

Lidiando con el abandono

El momento más impresionable en la vida de un individuo es desde el nacimiento hasta aproximadamente cinco años. En estos primeros pocos años, la personalidad de un niño es influenciada más significativamente por su entorno. Es durante este tiempo que sus paradigmas comienzan a establecerse. Dado que las influencias más fuertes durante este tiempo son usualmente los padres del niño y la familia extendida, aquí es donde debemos comenzar nuestro examen de los orígenes del Síndrome del chico bueno.

Hay dos hechos importantes que debemos entender acerca de los niños. Primero, cuando los niños entran en el mundo están totalmente indefensos. Son dependientes de otros para reconocer y responder a sus necesidades en una manera oportuna y juiciosa. Como resultado de esta dependencia, el mayor temor de cada niño es el abandono.

Para los niños, el abandono significa la muerte.

Segundo, los niños están centrados en el ego. Esto significa que ellos creen inherentemente que son el centro del universo y todo gira en torno a ellos. Por lo tanto, creen que son la causa de todo lo que les sucede.

Estos dos factores, su miedo al abandono y su egocentrismo, crean una muy poderosa dinámica para todos los niños. Cuando un niño experimenta algún tipo de abandono, siempre lo que hará será creer que él es la causa de lo que le ha sucedido. Estas experiencias de abandono podrían incluir cualquiera de las siguientes experiencias:

- Tiene hambre y nadie lo alimenta.
- Llora y nadie lo abraza.
- Está solo y nadie le presta atención.
- Un padre se enoja con él.
- Un padre lo descuida.
- Un padre le pone expectativas poco realistas.
- Un padre lo usa para satisfacer sus propias necesidades.
- Un padre lo avergüenza.
- Un padre lo golpea.
- Un padre no lo quiere.
- Un padre lo deja y no regresa de manera oportuna.

Como cada niño nace en un mundo imperfecto y en una familia imperfecta, cada niño tiene experiencias de abandono. A pesar de que su creencia de que son la causa de estos eventos dolorosos es, de hecho, una interpretación inexacta de su vida, los niños no tienen otra manera de entender el mundo.

Vergüenza tóxica

Estas experiencias de abandono y la ingenuidad, centrada en su ego, crean una creencia en algunos niños pequeños dicen que no es aceptable que ellos sean quienes son, tal como son. Ellos llegan a la conclusión de que debe haber algo malo con ellos, lo que causa que las personas importantes en sus vidas los abandonen. No tienen forma de comprender que sus experiencias de abandono no son causadas por algo sobre ellos, sino por las personas que deben reconocer y satisfacer sus necesidades.

Esta ingenua interpretación centrada en el ego de sus experiencias de abandono crea un estado psicológico llamada vergüenza tóxica. La vergüenza tóxica es la creencia de que uno es inherentemente malo, defectuoso, diferente o no amable. La vergüenza tóxica no es sólo la creencia de que uno hace cosas malas, es una creencia central profundamente arraigada de que uno es malo.

Mecanismos de supervivencia

Como resultado de estas experiencias de abandono y la interpretación errónea de estos eventos, todos los niños desarrollan mecanismos de supervivencia para ayudarlos a hacer tres cosas muy importantes:

1) Tratar de lidiar con la angustia emocional y física de ser abandonado.

2) Intentar evitar que eventos similares vuelvan a suceder.

3) Tratar de ocultar su vergüenza tóxica internalizada (o maldad percibida) de sí mismos y de los demás.

Los niños encuentran una multitud de formas creativas para tratar de lograr estos tres objetivos. Desde su perspicacia, experiencia, y los recursos son limitados, estos mecanismos de supervivencia son a menudo ineficaces y, a veces, aparentemente ilógico. Por ejemplo, un

niño que se siente solo puede portarse mal de una manera que es segura para atraer la atención de sus padres de una manera negativa. Aunque parezca ilógico que lo haga un niño es algo que invita a una atención dolorosa o negativa, las consecuencias de la conducta pueden no sentirse como mal como lo es sentirse solo o aislado.

Tratar de ser "bueno", tratar de convertirse en lo que él cree que otros quieren que sea, es solo uno de muchos posibles guiones que un niño pequeño podría formar como resultado de las experiencias de abandono de la infancia y la interiorización de la vergüenza tóxica.

El origen del paradigma Nice Guy

Cuando comencé a explorar mis propias actitudes y comportamientos de Nice Guy, no tenía idea de cómo todas las piezas a conjugarse. Creía que venía de una familia bastante buena y que había vivido una vida bastante buena. Cuando yo comencé a observar a otros hombres con rasgos similares a los míos, encontré la misma falta general de conocimiento en los orígenes de sus propios patrones emocionales y de comportamiento.

Cuando se les pregunta acerca de su infancia, los Nice Guys con frecuencia me dice que crecieron en "perfecto", "genial", "Dejenlo a los castores", o familias "All-American". Sin embargo, estos hombres aprendieron a ocultar sus defectos y trataron de convertirse en lo que creían que otros querían que fueran. Estos factores indican que, en algunos puntos en sus vidas tempranas, sus circunstancias eran menos que ideales.

Alan, Jason y José son todos chicos buenos. Cada uno de estos hombres tuvo experiencias infantiles diferentes. Ellos todos son únicos en la forma en que sus guiones de Nice Guy se reproducen en sus vidas adultas. A pesar de esto, en todas las diferencias, todos desarrollaron una creencia fundamental en la niñez de que no estaban bien tal como estaban. Como resultado de su vergüenza tóxica internalizada, cada uno desarrolló un paradigma de vida que involucraba la búsqueda de aprobación y ocultando fallas percibidas. Todos estos hombres creían que estas estrategias de vida eran necesarias si, debían tener alguna esperanza de ser amados, satisfacer sus necesidades y tener una vida sin problemas.

Alan

Alan, el mayor de tres hijos en una familia monoparental, se enorgullecía de no haber causado nunca a su madre un momento de dolor. Como niño, se desempeñó bien en los deportes y la escuela. Creía que estas cosas lo distinguen de sus hermanos y enorgullecen a su madre. Alan fue la primera persona en su familia en obtener un título universitario, otro factor que él creía lo hacía especial.

El padre de Alan, un alcohólico abusivo, abandonó a la familia cuando Alan tenía siete años. A una edad temprana, Alan tomó la decisión de ser 180 grados diferente de su padre. Como resultado, se enorgullecía de ser paciente, dador, e incluso chiflado. Alan trabajó duro para nunca estar enojado o degradante como su padre. Él fue un líder activo en su grupo de jóvenes en la iglesia y nunca bebió alcohol ni consumió drogas cuando era adolescente.

La madre de Alan, una religiosa fundamentalista, crió a Alan en una secta que predicaba el fuego del infierno y el azufre. Él llegó a creer que él era un "pecador" por tener pensamientos, impulsos y comportamientos normales. Aunque él siempre trabajó duro para ser un buen religioso, vivió con un temor constante de cometer un error y sufrir el castigo eterno.

Alan creía que su madre era una santa. Ella haría cualquier cosa por sus hijos. Ella escucharía y no era crítica con frecuencia, ella y Alan se compadecían entre sí por todas las cosas "malas" que su papá hizo.

En más de una ocasión, la madre de Alan le dijo que estaba tratando de criar a sus hijos para ser diferentes de su padre. Quería que crecieran para ser generosos, pacíficos y respetuosos con las mujeres. Como un adulto, Alan sigue en contacto con su madre y hace todo lo posible para ayudarla a hacer su vida más fácil.

Jason

Jason, introducido en el Capítulo Uno, creía que creció en una familia "Déjalo a los castores". En realidad, los padres de Jason vivieron a través de sus hijos. Aunque vio su infancia como "ideal", en realidad, sus padres lo usaron a él y a sus hermanos para satisfacer sus propias necesidades. Jason creía que sus padres eran "perfectos". Los describió como estrictos y sobreprotectores. Él

reconoció que estaba protegido, que era sexualmente ingenuo y admitió que podría haber sido sofocado por sus padres.

El padre de Jason dirigió de cerca a la familia. Jason informó que su padre todavía intentó controlar la vida de Jason. Jason compartió una práctica quiropráctica con su padre, quien dirigía el negocio, y le dijo a Jason en qué casa debería comprar, qué coche conducir y a qué iglesia debería asistir.

Jason describió a su madre como una "mujer maravillosa y amorosa". Informó que ella siempre estuvo involucrada con los niños. Sin amigos propios, recurrió a sus hijos por compañía y afirmación de su valía.

Jason no podía recordar a sus padres mostrando mucho afecto entre sí. Él no podía imaginarlos teniendo relaciones sexuales, y se preguntaba cómo se hacían los tres hijos. A pesar de que hicieron muchas cosas con los niños, no podía recordar que alguna vez salieran o tomaran unas vacaciones solos.

Como adulto, Jason trató de estar a la altura de la imagen de perfección representada por sus padres. Todo lo que hizo se calculó para verse bien: parecía un buen esposo, un buen padre, un buen religioso y un buen profesional. A pesar de todos sus esfuerzos, siempre se sintió inadecuado y defectuoso en comparación con sus padres.

José

Un exitoso consultor de negocios, José tenía miedo de las relaciones íntimas. José fue altamente educado y tenía una carrera estresante y de alto poder. Estaba físicamente activo y su idea de recreación era tomar un paseo en bicicleta de cien kilómetros o escalar una montaña. Reprimió su ira y trató de no decir nada. Eso molestaría a cualquiera. Se veía a sí mismo como controlador y reconoció que su droga de elección era "reconocimiento."

José se sintió atraído por las mujeres dependientes. Le pareció interesante que parecía sentirse atraído por el incesto. Sobreviviente, permaneció en su relación actual porque estaba preocupado por el bienestar financiero de su novia. Tenía miedo de que ella no lo lograría si se iba.

José reconoció abiertamente que venía de una familia disfuncional. Fue el segundo de siete niños en una familia de clase baja. Alrededor de los 14 años, asumió el papel de criar a sus hermanos menores. José informó que había un tremendo caos en su familia y veía su trabajo como proteger a su hermanos y hermanas de sus efectos.

José vio a su padre como enojado, controlador y abusivo. Era explosivo y humillaba a los chicos y abusaba sexualmente de las chicas.

La madre de José era maniacodepresiva. Ella tenía cambios de humor extremos y tenía dificultades para permanecer en su medicación Cuando era maníaca, la casa estaría impecable, hablaría de entretenimiento, políticas y sociales, y ella comenzaría relaciones sexuales destructivas. Cuando ella era depresiva, mantuvo las ventanas cubiertas, la casa se convirtió en un desastre y amenazó con matarse a sí misma. Cuando tenía 15 años, José tuvo que atravesar una puerta cerrada con llave y sacar un arma cargada de su madre. Ella había estado amenazando con suicidarse mientras que los siete niños permanecían aterrorizados. José vio esto como un escenario típico creciendo en su casa.

José trabajó duro toda su vida para ser diferente de su familia. Su familia lo tenía en un pedestal y él era a quien todos se volvían cada vez que tenían un problema. Su trabajo como miembro de la familia era arreglando el caos. Su trabajo como consultor de negocios era arreglar el caos. Su papel en las relaciones fue la fijación del caos. El guion de la vida de José requería un caos, porque sin él, él estaría sin trabajo.

José consideró su inteligencia natural, su ética de trabajo y su capacidad para resolver problemas su "gracia salvadora". El creía que estos factores le permitían escapar de la disfunción de su familia y hacer algo de él mismo. Sin ellos, estaba convencido de que habría terminado igual que sus padres y el resto de sus hermanos.

Desarrollo del niño 101

Alan, Jason y José tuvieron experiencias infantiles muy diferentes, pero todos desarrollaron un guion similar que guía sus vidas. Cada uno, de varias maneras, internalizaron la creencia de que no estaban bien tal como estaban y su supervivencia dependía de convertirse en algo diferente. Para ayudarnos a conectar los puntos y ver cómo estas tres experiencias infantiles muy diferentes, podrían crear tres hombres con paradigmas de vida muy similares. Podría ser útil para hacer una revisión rápida de los principios de desarrollo infantil presentados anteriormente en este capítulo.

1) Todos los niños nacen totalmente indefensos.

2) El mayor temor de un niño es el abandono.

3) Todos los niños están centrados en el ego.

4) Todos los niños tienen numerosas experiencias de abandono: sus necesidades no se satisfacen de manera oportuna, de manera juiciosa.

5) Cuando un niño tiene una experiencia de abandono, siempre cree que él es la causa.

6) Esta mala interpretación ingenua crea vergüenza tóxica, una creencia de que él es "malo".

7) Los niños desarrollan mecanismos de supervivencia para tratar de enfrentar sus experiencias de abandono, tratan de evitar que las experiencias vuelvan a suceder, y tratar de ocultar su "maldad" de sí mismos y otros.

8) Estos mecanismos de supervivencia infantil reflejan la impotencia inherente del niño y su visión ingenua de el mismo y el mundo.

De niños pequeños perfectos a chicos buenos

Los principios anteriores se pueden aplicar a las experiencias infantiles de Alan, Jason, José y todos los demás chicos buenos descritos en este libro. La progresión del niño pequeño perfecto a Nice Guy básicamente ocurre en tres etapas: abandono, internalización de la vergüenza tóxica y la creación de mecanismos de supervivencia.

Abandono

Como todos los Nice Guys, Alan, Jason y José fueron abandonados de varias maneras:

Alan y José tenían un padre enfadado o crítico que comunicó que no estaban bien tal como lo hicieron y como fueron.

Alan adoraba a su madre, pero ella no intervendría cuando su padre arremetía contra Alan. Esta implicaba que no valía la pena protegerlo.

Alan llegó a creer que tenía que ser diferente de su padre para ser visto como un buen hombre y ser amado por su madre.

Alan y Jason fueron utilizados y objetivados por sus padres. Fueron valorados por hacerlo siempre "bien" y nunca ser un problema. Esto comunicaba que solo eran amables cuando estaban a la altura las expectativas de los padres.

Como Jason creía que sus padres eran "perfectos", siempre se sentía defectuoso e inadecuado en comparación con ellos.

Ninguno de los padres de José proporcionó orientación, crianza o apoyo. Esto comunicó que estaba de poco o ningún valor para ellos.

Alan y Jason crecieron en iglesias fundamentalistas que reforzaban la necesidad de ser perfectos y sin pecado. El no hacerlo significaba un castigo eterno.

José creía que era valioso sólo si era diferente de su familia loca.

Los tres, Alan, Jason y José, creían que las necesidades de otra persona eran más importantes que sus necesidades propias - una ocurrencia común en las familias Nice Guy.

Todas estas experiencias representaron una forma de abandono porque se comunicaron a estos pequeños chicos que no estaban bien tal como estaban.

Vergüenza

Independientemente de si fueron maltratados, abandonados, descuidados, avergonzados, utilizados, sofocados, controlados u objetivados, todos los Nice Guys interiorizaron la misma creencia: era algo malo o peligroso para ellos ser quiénes eran.

Algunos de estos mensajes fueron comunicados abiertamente por padres que no tenían ninguna preocupación por el bienestar del niño. Algunos fueron comunicados indirectamente por padres cariñosos,

aunque ellos mismos eran demasiado jóvenes, abrumados, o distraídos para proporcionar un ambiente de crianza para su hijo. A veces, estos mensajes fueron comunicados por circunstancias que estaban fuera del control de cualquiera.

En cada situación, el niño creía que estos eventos y circunstancias contaban una historia sobre él. Él creía que había algo en él que causó estas cosas. Usando la lógica infantil, él concluyó: "Debe haber algo mal conmigo porque rellene el espacio en blanco”.

- Cuando lloro, nadie viene.
- Mamá tiene esa mirada en su cara.
- Papá se fue y no volvió.
- Mamá tiene que hacer todo por mí.
- Papá me grita.
- No soy perfecta como mamá y papá.
- No puedo hacer feliz a mamá.

Estas experiencias de la infancia también hicieron que el niño creyera: "Solo soy lo suficientemente bueno y amable cuando rellene el espacio en blanco:

- Soy diferente de papá.
- Mamá me necesita.
- No cometo ningún error.
- Yo saco buenas notas.
- Estoy feliz.
- No soy como mi hermano.
- No le causó problemas a nadie.

- Hago felices a mamá y papá.

Mecanismos de supervivencia

Como resultado de las experiencias de abandono de su infancia y la interpretación inexacta de estos eventos, todos los Nice Guys desarrollaron mecanismos de supervivencia para ayudarles a hacer tres cosas muy importantes:

1) Tratar de lidiar con el dolor y el terror causados por sus experiencias de abandono.

2) Trate de evitar que estas experiencias de abandono vuelvan a ocurrir.

3) Trata de esconder su vergüenza tóxica de ellos mismos y de los demás.

Para los Nice Guys, estos mecanismos de supervivencia tomaron la forma del siguiente paradigma de vida:

- Si puedo ocultar mis defectos y convertirme en lo que creo que otros quieren que sea.
- ENTONCES seré amado, podré satisfacer mis necesidades y tendré una vida sin problemas.

Es este paradigma, formado en la infancia, el que guía y controla todo lo que hacen los Nice Guys y lo que viven en su vida adulta. Aunque se basa en interpretaciones erróneas de los eventos de la infancia, es el único mapa de ruta de estos hombres, los chicos agradables creen que este mapa es preciso, y si lo siguen correctamente, deberían llegar a su ubicación deseada - una vida suave y feliz. A pesar de que este guion de vida es a menudo altamente ineficaz, con frecuencia, los chicos buenos siguen esforzándose más, haciendo más de lo mismo, esperando resultados diferentes.

Dos tipos de buenos chicos

Los mecanismos de supervivencia que desarrollan los Nice Guys para lidiar con sus experiencias de abandono y la vergüenza tóxica internalizada se manifiesta generalmente de una de dos maneras. En una forma, un buen chico exagera su creencia de que "no está bien" y cree que es el peor tipo de persona. Yo llamo a esto el hombre "soy tan malo" buen chico.

El "Soy tan malo". El Nice Guy está convencido de que todos pueden ver lo mal que está. Puede dar ejemplos concretos de mal comportamiento en la infancia, la adolescencia y la edad adulta que apoyan su creencia fundamental sobre sí mismo. De él se puede decir de romper ventanas y recibir azotes como un niño pequeño. Revelará correr en contra de la Ley y haciendo llorar a su madre cuando él era un adolescente. Él contará cuentos de fumar, beber, usar las drogas y parrandear como adulto. Está convencido de que su única esperanza es tener algún tipo de felicidad en la vida radica en hacer todo lo posible para enmascarar su maldad inherente. Nunca cree realmente que alguien va a comprar en su buena persona, pero no cree que tenga otra opción. El segundo tipo de Nice Guy es el "Yo estoy bien bien" Nice Guy. Este hombre maneja su vergüenza tóxica reprimiendo su creencia fundamental sobre su inutilidad. Él cree que es uno de los chicos más agradables que alguna vez se ha reunido. Si él es consciente de cualquier defecto percibido, son vistos como menores y fácilmente corregibles. Como un niño nunca fue un problema de un momento. Como un adolescente hizo todo bien. Como adulto, sigue todas las reglas a una "t". Este buen chico ha metido su creencia fundamental acerca de su "no estar bien" en un práctico y hermético compartimento profundo en su mente inconsciente. Enmascara su vergüenza tóxica con la creencia de que todo lo bueno son las cosas que lo hacen una buena persona.

A pesar de que los dos tipos de Nice Guys pueden diferir en su conciencia consciente de su vergüenza tóxica. Ambos operan desde el mismo paradigma de vida. Todos los chicos buenos creen que no están bien tal como están, y por lo tanto, deben ocultar sus defectos y convertirse en lo que creen que otras personas quieren que sean.

Hago la distinción entre los dos tipos de Nice Guys para ayudar a ambos a ver sus distorsiones. Tampoco es tan malo o bueno como se creen ser. Ambos son solo almas heridas que operan desde un sistema de creencias basado en las percepciones inexactas de los acontecimientos de su infancia.

Actividad de tiempo libre #3

Es imposible cubrir todos los factores que pueden hacer que un niño intente ocultar su percepción, defectos y buscar la aprobación de los demás. No creo que sea esencial para los Nice Guys descubrir cada experiencia que alguna vez los hizo sentir inseguros o malos. Pero he encontrado que cierta comprensión de donde se originó un guion de vida es útil para cambiar ese guion.

Vuelva a leer las historias de Alan, Jason y José. Piensa en cómo estas historias son similares a las tuyas. Experiencias de la infancia. En una hoja de papel o diario por separado, escriba o ilustre los mensajes que recibió en su familia que parecían dar a entender que no estaba bien que usted fuera quien usted era, tal como era. Comparte estas experiencias con una persona segura. Mientras lo haces, toma nota de tus sentimientos. ¿Te sientes triste, enojado, solitario, entumecido? Comparte esta información también.

El propósito de esta tarea es nombrar, en lugar de culpar. Culparte te mantendrá atrapado. Nombrar las experiencias de la infancia que lo llevaron a creer que no era una cosa segura o aceptable para que usted sea exactamente quien era le permitirá reemplazar estos mensajes con mensajes más precisos y ayudarte a cambiar tu guion de Nice Guy.

La generación del baby boom y el chico sensible

Cada niño que ha vivido ha experimentado varias formas de abandono. Hay muchas maneras en que los niños pueden interpretar y responder a estos eventos. Como se dijo anteriormente, convertirse en un buen chico es solo una de las muchas reacciones posibles. Las experiencias infantiles descritas anteriormente probablemente no sean suficientes. Sin embargo, sólo para ellos mismos, para dar cuenta de la multitud de Nice Guys que encuentro regularmente.

No tengo ninguna duda de que los chicos buenos siempre han existido. Siempre ha habido Marvin Milquetoast y Walter Mitty tipo de chicos por ahí. Estoy seguro de que nunca ha habido una escasez de hijos de mamá y esposos presionados. Creo que muchos niños pequeños nacen con

un temperamento pacífico y generoso, y crecen para ser hombres pacíficos, generosos. Pero después de años de trabajar con innumerables hombres, estoy convencido que una combinación única de dinámicas sociales en las últimas cinco décadas ha producido una plétora de chicos buenos en números históricamente sin precedentes.

Para entender realmente los fenómenos actuales del síndrome del Nice Guy, debemos tener en cuenta una serie de cambios sociales significativos que comenzaron alrededor del cambio de siglo y se aceleraron después de Segunda Guerra Mundial. Estas dinámicas sociales incluyeron:

- La transición de una economía agraria a una industrial.
- El movimiento de familias de zonas rurales a zonas urbanas.
- La ausencia de padres del hogar.
- El aumento del divorcio, los hogares monoparentales y los hogares encabezados por mujeres.
- Un sistema educativo dominado por mujeres.
- La liberación de la mujer y el feminismo.
- La guerra de Vietnam.
- La revolución sexual.

Estos eventos se combinaron para tener un gran impacto en los niños estadounidenses que crecieron en esta era. Estos cambios sociales crearon tres dinámicas profundas que contribuyeron a la difusión de los fenómenos de Nice Guy.

Síndrome de Guy en la generación del baby boom.

1) Los niños se separaron de sus padres y otros modelos masculinos significativos. Como resultado, los hombres se desconectaron de otros hombres en general y se confundió en cuanto a lo que significaba ser hombre.

2) Los niños fueron criados por mujeres. El trabajo de convertir a los niños en hombres se dejó a las madres y sistema escolar dominado por mujeres. Como resultado, los hombres se sintieron cómodos siendo definidos por las mujeres y se hizo dependiente de la aprobación de las mujeres.

3) El feminismo radical implicaba que los hombres eran malos y/o innecesarios. Los mensajes de los radicales del feminismo fomentaron la creencia de muchos hombres de que, si querían ser amados y satisfacer sus necesidades, tenían que convertirse en lo que creían que las mujeres querían que fueran. Para muchos hombres, esto significaba tratar de esconder cualquier rasgo que pueda hacer que sean etiquetados como hombres "malos".

Historia del siglo XX 101

La siguiente es una breve descripción de cómo algunos de los cambios sociales dinámicos de la última mitad del siglo XX ayudaron a crear la excelente cosecha de Nice Guys en nuestra cultura.

La pérdida de los padres

El cambio a una sociedad manufacturera y una migración urbana en los años de la posguerra hicieron que los padres se fueran de sus hijos en masa. Según el censo de los Estados Unidos, en 1910, un tercio de todas las familias vivían en granjas. Para 1940, este número se había reducido a uno de cada cinco. Para 1970, el 96 por ciento de todas las familias vivían en áreas urbanas.

En una sociedad agraria, los niños se conectaban con sus padres trabajando junto a ellos en los campos. Ésta a menudo significaba contacto con la familia extendida que incluía abuelos, tíos y primos. Este diario contacto con los hombres proporcionó a los niños un modelo íntimo de masculinidad. Los hijos aprendieron sobre ser hombres por observando a sus papás, tal como sus propios padres habían aprendido observando a sus padres. Como las familias migraron desde las zonas rurales hasta las ciudades y los suburbios después de la Segunda Guerra Mundial, el contacto entre padres e hijos disminuyó significativamente. Los papás se fueron a casa por la mañana y se fueron a trabajar. La mayoría de los hijos nunca llegaron a ver lo que hicieron sus padres, y mucho menos tener mucho tiempo para pasar con ellos.

Los padres dejaron de estar disponibles de otras maneras. Adicciones de los hombres al trabajo, TV, alcohol y sexo, lejos de sus hijos. Los incrementos en el divorcio comenzaron a separar a los niños de sus padres. Las estadísticas del censo demuestran que la incidencia del divorcio entre hombres se triplicó de 1940 a 1970. En 1940, poco más de cinco millones de hogares estaban encabezados por mujeres. Para 1970, esta cifra casi se había triplicado a más de 13 millones hogares.

En general, los Nice Guys con los que he trabajado no informan haber tenido un vínculo estrecho y cerrado de relación con sus padres en la infancia. A veces esto era el resultado de sus padres trabajando muchas horas, ser retirado, o ser pasivo. La mayoría de las veces, los chicos buenos describen a sus padres en términos negativos. A menudo los ven como controladores, rabiosos, enojados, ausentes, abusivos, no disponibles, adictivo, o parrandero. No es inusual en algún momento de la infancia que el Nice Guy haya hecho una decisión consciente de ser diferente de sus padres.

La falta de disponibilidad de los papás durante esta era a menudo requería que las madres asumieran el trabajo de los padres. Las mujeres heredaron el trabajo de facto de convertir a los niños en hombres. Por desgracia, incluso las más bien intencionadas madres no están preparadas para enseñar a sus hijos a ser hombres por sí mismos. Esto no les ha impedido intentarlo.

Creo que el número significativo de Nice Guys producidos en los años 40, 50 y 60 es el factor directo del resultado de las madres, no de los padres, enseñando a sus hijos a ser hombres. En consecuencia, muchos chicos buenos han adoptado una perspectiva femenina de la masculinidad y se sienten cómodos teniendo su virilidad definida por las mujeres.

El sistema educativo dominado por mujeres

El moderno sistema educativo también ha contribuido a la dinámica de los niños criados por mujeres. Desde la Segunda Guerra Mundial, los niños han ingresado a escuelas dominadas por mujeres. Para la mayoría de los niños, los primeros años en la escuela se convierten en una formación básica para complacer a las mujeres desde kindergarten hasta sexto grado, yo tenía un solo profesor y seis mujeres. Esto es bastante consistente con las normas nacionales.

Los hombres representan solo uno de cada cuatro maestros en todo el país. En los grados primarios, representan sólo el 15% del personal docente, y ese número va disminuyendo constantemente. Desde guardería hasta preescolar hasta primaria. En la escuela, los niños pequeños en la posguerra han estado rodeados de mujeres. Ha habido pocos machos adultos para ayudarles a través de esta experiencia. Si un niño pequeño ya estaba desconectado de su padre y entrenado para complacer a una mujer, el sistema escolar típico magnifica este condicionamiento.

La guerra de Vietnam

En los años 60, la guerra de Vietnam cristalizó el sentimiento de alienación entre muchos niños del baby boom y sus padres, donde se dibujaron líneas de batalla entre hombres jóvenes que protestaban por una guerra iniciada y perpetuada por sus padres, una generación de veteranos de la Segunda Guerra Mundial que no pudo entender el alarde de la responsabilidad y la rebelión social de sus hijos. Los jóvenes de esta generación se convirtieron en la antítesis de sus padres y de un establecimiento que resolvieron problemas nacionales e internacionales con armas y bombas. El movimiento contra la guerra creó una nueva raza de hombres centrados en el amor, la paz y la prevención de conflictos.

Liberación femenina

Durante este mismo período de tiempo, muchas mujeres empezaron a trabajar fuera del hogar, el parto, el control proporcionó una nueva libertad, y la liberación de las mujeres estaba en su infancia. Algunas madres durante la era Baby Boom podría prever un cambio en los roles de género en el horizonte. Trabajaron para preparar a sus hijos e hijas por lo que vendría. Muchas de estas madres criaron a sus hijas para no necesitar un hombre. Al mismo tiempo, entrenaron a sus hijos a ser diferentes de sus padres: pacíficos, generosos, crianza, y atenta a las necesidades de una mujer.

El feminismo radical en los años 60 y 70 proyectó una generalización enojada sobre los hombres. Algunas feministas afirmaron que los hombres fueron la causa de todos los problemas en el mundo. Otros afirmaron que los hombres eran meramente una molestia innecesaria. Lo más probable es que la mayoría de las mujeres durante esta era no se sintieran así sobre los hombres. Sin embargo, suficientes mujeres enojadas fueron significativamente vocales para contribuir a un

clima social. Eso convenció a muchos hombres de que no estaba bien ser quienes eran.

Epitafios como "los hombres son cerdos" y "todos los hombres son violadores" fueron prominentes durante este tiempo. Menos enojado los eslóganes del feminismo afirmaban que "una mujer necesita a un hombre como un pez necesita una bicicleta". Hombres que fueron condicionados a buscar a las mujeres para su definición y aprobación eran especialmente susceptibles a estos tipos de mensajes. Este incentivo adicional para estos hombres es tratar de averiguar qué quieren las mujeres y tratar de convertirlo en ese para ser amado y satisfacer sus necesidades.

Hombres y hombres suaves

Robert Bly, el autor de Iron John, escribe sobre cómo los cambios sociales de la era Baby Boom crearon una nueva raza de hombres americanos. Bly llama a estos hombres "hombres suaves". Él escribe, "son personas valiosas y encantadoras, me gustan, no están interesadas en dañar la tierra o iniciando guerras. Hay una actitud amable hacia la vida en todo su ser y estilo de vida. Pero muchos de estos hombres no son felices. Rápidamente te das cuenta de la falta de energía en ellos. Son salvavidas, pero no es exactamente dar vida. Irónicamente, a menudo ves a estos hombres con mujeres fuertes que irradian positivamente energía. Aquí tenemos a un joven bien afinado, ecológicamente superior a su padre, que simpatiza con toda la armonía del universo, sin embargo, él mismo tiene poca vitalidad que ofrecer".

Desde una perspectiva diferente, Camille Paglia comenta cómo los cambios sociales de las últimas cinco décadas han cambiado los roles de hombres y mujeres. "La mujer que conduce fuerte tiene que cambiar de persona cuando ella llega a casa, ella tiene que acelerar de nuevo, o castrará todo en el nicho doméstico. Muchos blancos, las mujeres de clase media han esquivado este dilema al encontrar a sí mismas un chico-hombre agradable y maleable que se convierte en otro hijo en el hogar subliminalmente matriarcal". ("Deseos Políticamente Incorrectos ", Salón: Número 49).

Independientemente de si llamamos a estos hombres "hombres suaves", "tipos sensibles de la nueva era" o "chicos agradables", la combinación única de eventos sociales en la era posterior a la Segunda Guerra Mundial reforzó y magnificó los mensajes que muchos

niños pequeños ya habían recibido de sus familias, que no estaban bien como estaban. Estos eventos sociales amplificaron aún más la creencia de que si querían ser amados, satisfacer sus necesidades, y tener una vida tranquila, tenían que ocultar sus defectos y convertirse en lo que otros (especialmente las mujeres) querían que sea.

Mi observación en los últimos años apunta a la realidad de que el condicionamiento descrito anteriormente no terminó con la generación Baby-Boom. Estoy viendo más y más jóvenes en sus veinte años, e incluso adolescentes, que demuestran todas las características del Síndrome del Nice Guy. No solo tienen estos jóvenes, los hombres han sido afectados por todas las dinámicas sociales enumeradas anteriormente, y aún más crecieron en padres solteros, familias o fueron criados por padres de chico agradable. Mientras escribo esto, espero que estemos empezando en nuestra tercera generación de chicos buenos.

Los hábitos de los hombres altamente ineficaces

Como resultado del condicionamiento familiar y social descrito anteriormente, los Nice Guys luchan por obtener lo que necesitan y quieren en el amor y la vida. Debido a su vergüenza y mecanismos de supervivencia ineficaces, la hoja de ruta que siguen simplemente no los llevará a donde quieren ir. Esto es frustrante. Pero en lugar de intentar algo diferente, su paradigma de vida requiere que sigan esforzándose más, haciendo más de lo mismo.

Con frecuencia le digo a Nice Guys: "Si sigues haciendo lo que siempre has hecho, seguirás obteniendo lo que siempre has tenido". Para reiterar lo que he ilustrado antes, los Nice Guys se impiden obtener lo que quieren en el amor y la vida por:

- Buscando la aprobación de los demás.
- Tratando de ocultar sus fallas y errores percibidos.
- Poniendo las necesidades y deseos de los demás antes que los propios.
- Sacrificar su poder personal y desempeñar el papel de víctima.

- Desasociarse de otros hombres y de su propia energía masculina.
- Co-creando relaciones que son menos que satisfactorias.
- Creando situaciones en las que no tienen mucho buen sexo.
- No poder aprovechar todo su potencial.

Los siguientes siete capítulos presentan un plan comprobado para mostrar a los Nice Guys en recuperación las formas más efectivas de hacer algo diferente. Sigue leyendo, es hora de que comiences a obtener lo que quieres en el amor y la vida.

Capítulo III

Aprende a complacer a la única persona quien realmente importa

“Soy un camaleón - reveló Todd, un chico bueno de 30 años soltero. Me convertiré en lo que sea que creo que una persona quiere que sea para que me gusten. Con mis amigos inteligentes actúo de manera inteligente y utilizo un gran vocabulario. Alrededor de mi madre, me veo como el perfecto hijo amoroso. Con mi papá, hablo deportes. Con los chicos en el trabajo insulto y lo juro. . . lo que sea necesario para verse bien debajo de todo esto, no estoy seguro de quién soy realmente o si a alguno de ellos le gustaría solo por lo que soy. Si no puedo entender lo que la gente quiere que sea, me temo que estaré completamente solo. Lo gracioso es que, de todos modos, me siento solo la mayor parte del tiempo”.

Casi todo lo que hace un buen chico está consciente o inconscientemente calculado para ganar de alguien aprobación o para evitar la desaprobación. Los Nice Guys buscan esta validación externa en casi todas las relaciones y situaciones sociales, incluso de extraños y personas que no les gustan. Todd es un ejemplo de un hombre que, debido a la vergüenza tóxica internalizada, cree que tiene que convertirse en lo que cree que otras personas quieren que sea. Los Nice Guys cree que este metamorfismo de camaleón es esencial si desean ser amados, satisfacer sus necesidades y tener una vida sin problemas.

La búsqueda de validación externa es solo una de las formas en que los Nice Guys hace con frecuencia lo contrario de lo que funciona. Al tratar de complacer a todos, los Nice Guys a menudo terminan por no complacer a nadie, incluidos ellos mismos.

Buscando aprobación

Debido a que los Nice Guys no cree que estén bien como están, encuentran muchas formas de convencerse a sí mismos y a los demás de que son dignos de ser amados y deseables. Pueden enfocarse en algo sobre sí mismos (apariencia física, talento, intelecto), algo que hacen (actuar bien, bailar bien, trabajar duro) o incluso algo externo a ellos mismos (esposa atractiva, niño lindo, buen auto) para obtener valorar y ganar la aprobación de otros.

Mi palabra para estos mecanismos de búsqueda de valor es adjuntos. Los chicos agradables adjuntan su identidad y valor a estas cosas y las utilizan para convencerse a sí mismos ya los demás de que son valiosos. Sin estos apegos, los Nice Guys no saben qué más harían sobre ellos mismos que a alguien le guste o ame. Ser un buen chico es el apego máximo para estos hombres. Ellos realmente creen que su compromiso de ser "bueno" y hacerlo "bien" es lo que los hace valiosos y compensa su creencia interiorizada de que son malos.

Debido a su vergüenza tóxica, es imposible que los Nice Guys entienda que a las personas les gusten y que las amen por lo que son. Creen que son malos (el "Soy tan bueno", el Nice Guy está inconsciente de esta creencia central, pero es una creencia fundamental), por lo tanto, asumen que, si alguien realmente los conociera, esta gente descubriría la misma cosa, que sus necesidades son satisfechas, y tienen una vida libre de problemas.

Actividad de tiempo libre #4

He realizado encuestas en varios ¡No More Mr. Nice Guy! grupo de hombres, que preguntan a los miembros sobre los archivos adjuntos que utilizan para intentar obtener una aprobación externa. Las siguientes son sólo algunas de las respuestas. Revise la lista. Tenga en cuenta cualquiera de las formas en que busca la aprobación. Agregue a la lista cualquier comportamiento que sea exclusivo de usted. Escriba ejemplos de cada uno. Pídales a los demás comentarios sobre las formas en que lo ven buscando su aprobación.

Tener el cabello perfecto. Ser inteligente. Tener una voz agradable, no amenazante. Mirar desinteresadamente. Ser diferente de otros hombres. Mantenerse sobrio. Estar en buena forma. Siendo un gran bailarín. Ser un buen amante. Nunca te enojes. Hacer felices a otras personas. Ser un buen trabajador. Tener un carro limpio. Vestir bien. Ser amable. Respetar a las mujeres. Nunca ofender a nadie. Pareciendo un buen padre.

Cómo los chicos agradables usan los archivos adjuntos

Cal es un típico chico agradable en la forma en que usa los archivos adjuntos para buscar aprobación. Cal intenta obtener una validación externa estando siempre de buen humor, manejando un buen auto, vistiéndose bien, teniendo una linda hija y teniendo una esposa

atractiva. Vamos a elegir uno de estos adjuntos para ilustrar cómo Cal intenta obtener aprobación de otros.

A Cal le gusta vestir a su hija de catorce meses con un lindo vestido y llevarla al parque. Desde el momento en que comienza a vestirla, está inconscientemente uniendo su valor e identidad al reconocimiento que cree que recibirá por ser un "buen padre". Él sabe que cuando se lleva a su hija, la gente la mira y sonríe. Algunos comentarán sobre la linda niña y su padre a dar un paseo. Unos pocos se detendrán y le preguntarán su edad y otros se quejarán de lo preciosa que es ella. Esta atención hace que Cal se sienta bien consigo mismo.

La ironía es que nadie valora realmente a Cal por sus apegos. Además, su dependencia de los externos. La validación en realidad impide que las personas lo conozcan tal como es. Ninguna de estas cosas tiene nada que ver con quién es él como persona. Sin embargo, son las cosas que él cree que le dan identidad y valor.

Buscando la aprobación de las mujeres, los chicos buenos buscan una validación externa en casi todas las situaciones sociales, pero su búsqueda de aprobación es la más pronunciada en sus relaciones con las mujeres. Los Nice Guys interpretan la aprobación de una mujer como la máxima validación de su valía. Los signos de aprobación de una mujer pueden tomar la forma de su deseo de tener relaciones sexuales, un comportamiento coqueto, una sonrisa, un toque o atención. En el otro extremo del espectro, si una mujer está deprimida, de mal humor o enojada, el Nice Guy interpreta que estas cosas significan que no los acepta ni los aprueba.

Hay numerosas consecuencias negativas en la búsqueda de la aprobación de las mujeres.

Para obtener la aprobación de las mujeres, el Nice Guy debe supervisar constantemente la posibilidad de que haya una mujer disponible. La posibilidad de disponibilidad es un término que utilizo para describir la medida subjetiva de la disponibilidad sexual de una mujer. Dado que el Nice Guys considera que el sexo es la mejor forma de aceptación, y creen que una mujer debe estar de buen humor antes de tener sexo, estos hombres son constantemente diligentes para no hacer nada que pueda molestar a una mujer a quien desean. Además, si una mujer lo desean y están enojadas, deprimidas

o de mal humor, creen que deben hacer algo rápidamente: mienten, ofrecen soluciones, se sacrifican, manipulan, para solucionarlo.

La posibilidad de disponibilidad se extiende más allá del sexo. Dado que sus familias y la sociedad han condicionado a los Nice Guys a que nunca hagan nada para disgustar a una mujer, son extremadamente vigilantes para responder a los estados de ánimo y deseos de las mujeres con quienes ni siquiera planean tener relaciones sexuales. Buscar la aprobación de las mujeres les da a las mujeres el poder de establecer el tono de la relación. El Nice Guy informa constantemente que sus propios estados de ánimo suelen estar relacionados con los sentimientos de sus parejas. Si ella es feliz y está bien, él también. Si ella está enojada, deprimida o estresada, él se sentirá ansioso hasta que ella se arregle. Esta conexión es tan profunda que muchos Nice Guys me han dicho que se sienten culpables si están de buen humor cuando su pareja no lo está.

Buscar la aprobación de las mujeres les da a las mujeres el poder de definir a los hombres y determinar su valor. Si una mujer dice que está "equivocado" o piensa que es un "imbécil", un buen chico estará dispuesto a creer que ella tiene razón. Incluso si el Nice Guy discute con la evaluación de la mujer, en algún nivel él sabe que, ya que ella es la mujer, debe tener razón. (Un buen chico me preguntó: "Si un hombre está hablando en el bosque y ninguna mujer está allí para escucharlo, ¿sigue equivocado?").

La búsqueda de la aprobación de las mujeres crea rabia hacia las mujeres. Aunque la mayoría de los chicos buenos dicen "amar" a las mujeres, la verdad es que la mayoría de estos hombres tienen una tremenda rabia hacia las mujeres. Esto es porque tendemos a despreciar eventualmente lo que hacemos en nuestro superior. Cuando nuestro superior no responde de la manera que esperamos, los humanos tendemos a responder de una de dos maneras. O bien intensificamos ciegamente nuestros actos de adoración o arremetemos contra la ira justa. Cuando los Nice Guys ponen a una mujer o mujeres en un pedestal e intentan obtener su aprobación, tarde o temprano, esta adoración se convertirá en rabia cuando estos objetos de adoración no cumplan con las expectativas de los Nice Guys. Esta es la razón por la cual no es raro escuchar a un buen chico proclamar su amor eterno a una mujer en un suspiro y luego llamarla "jodete" solo momentos después.

Descubrí que muchos chicos buenos gay son tan susceptibles como los hombres heterosexuales a buscar la aprobación de las mujeres.

Mientras el buen chico gay pueda convencerse de que no se siente atraído sexualmente por las mujeres, puede engañarse y pensar que las mujeres no tienen ningún poder sobre él.

Actividad de tiempo libre #5

Si no te importara lo que la gente pensara de ti, ¿cómo vivirías tu vida de manera diferente?

Si no estuviera preocupado por obtener la aprobación de las mujeres, ¿cómo serían diferentes sus relaciones con el sexo opuesto?

Artistas encubiertos

Cuando mi hijo Steve tenía nueve años, accidentalmente hizo algunos agujeros en la mesa de la cocina con un bolígrafo. Cuando se dio cuenta de lo que había hecho, inmediatamente le mostró a su madre el daño. Steve tuvo la vergüenza apropiada y saludable de su error. Sabía que sus acciones habían causado daño a la mesa. También sabía que tenía que asumir la responsabilidad. Lo más importante, sabía que no era malo.

Si hubiera hecho lo mismo que un niño (o incluso como un adulto), habría tenido un ataque de vergüenza tóxica y hubiera hecho todo lo posible por ocultar o negar lo que había hecho. Me habría convencido de que alguien se enojaría conmigo y dejaría de amarme. Habría vivido tanto con el secreto como con el constante temor de ser descubierto.

Numerosos chicos buenos han comentado que podrían relacionarse con la situación de mi hijo. Sin excepción, cada uno de ellos ha admitido que habrían hecho lo contrario de lo que hizo Steve: trataron de ocultarlo.

Como se indicó anteriormente, todo lo que hace un buen chico se calcula para intentar obtener la aprobación o evitar la desaprobación. Dado que los Nice Guys no creen que estén bien tal como están, ven cualquier error o falla percibida como prueba de que son malos y no son dignos de ser amados. Creen que, si alguien ve lo malos que realmente son, serán lastimados, avergonzados o

abandonados. Como resultado, los Nice Guys son artistas de encubrimiento consumados.

Los chicos buenos creen que deben ocultar o distraer la atención de cualquier defecto percibido...

- Si se olvidan de algo.
- Si llegan tarde.
- Si rompen algo.
- Si no entienden algo.
- Si hacen algo mal.
- Si están deprimidos.
- Si tienen dolor.
- Si generalmente se equivocan.

La necesidad de esconderse de los Nice Guy es a menudo la más pronunciada en áreas que son solo parte de ser humano y estar vivo.

- Que ellos.
- Que ellos.
- Que ellos.
- Que ellos.
- Que ellos.
- Que son sexuales. tienen funciones corporales, envejecen, pierden el cabello, tienen necesidades, son imperfectos.

Actividad de tiempo libre #6

Mira las listas de arriba. Escriba ejemplos de situaciones en las que ha tratado de ocultar o distraer la atención de cualquiera de estos defectos percibidos. ¿Qué tan efectivo crees que eres para mantener estas cosas escondidas de las personas que amas?

Como ocultan la evidencia los chicos buenos es encontrando muchas formas creativas para encubrir sus fallas y errores percibidos. Estos incluyen:

Mentir, la mayoría de los buenos hombres se enorgullecen de ser honestos y confiables. Irónicamente, los chicos buenos son fundamentalmente deshonestos. Los Nice Guys contarán mentiras, verdades parciales y omitirá información si creen que evitará que alguien se centre en ellos de manera negativa.

Basándose en su cuenta

Ya que el Nice Guys se esfuerza tanto por ser bueno, dar y cuidar, creen que estos actos deberían construir el crédito que las toallitas limpian cualquier mal que puedan hacer. Parte de la creencia del buen chico es que, si él hace la mayoría de las cosas bien, nadie debería notar las pocas cosas (si las hay) que hace mal.

Arreglando a las personas maduras tomar responsabilidad por sus acciones.

Cuando cometen un error o actúan de manera inapropiada, se disculpan, hacen reparaciones o reparan el daño. A la inversa, los Nice Guys tratan de solucionar situaciones haciendo lo que sea necesario para que la otra persona deje de estar molesta.

Respuesta de DEER es un acrónimo que uso para: Defender, Explicar, Excusar y Racionalizar. Todos estos son comportamientos basados en el miedo utilizados para distraer a otros de centrarse en los errores y la "maldad" del Nice Guy. El buen chico es el más probable que entre en la Respuesta de DEER cuando él haya hecho algo o no

haya hecho algo, y alguien (generalmente esposa, pareja o jefe) lo confronta y expresa sus sentimientos.

Girando las mesas

Si alguien se enoja con un buen chico o señala algún defecto o error, su vergüenza se activará. En un intento de distraerse a sí mismo y a la otra persona de su "maldad", puede intentar girar las mesas y hacer algo para desencadenar la vergüenza de la otra persona. A esto lo llamo vergüenza basura. Esta estrategia inconsciente se basa en la creencia de que, si el buen chico puede cambiar el enfoque a la maldad de la otra persona, puede deslizarse fuera del foco. Las técnicas típicas de vergüenza incluyen culpar, traer el pasado, desviar y señalando los defectos de la otra persona.

Paredes

Los chicos buenos construyen paredes que evitan que otros se acerquen demasiado. Comprensiblemente, esto afecta su capacidad para ser íntimo, pero también los protege de las consecuencias de ser descubierto. Estas paredes pueden incluir: adicciones (comida, sexo, televisión, alcohol, trabajo, etc.), humor, sarcasmo, intelectualismo, perfeccionismo y aislamiento.

Hombres de teflón

Tanto como los chicos buenos tratan de verse bien y hacer que a la gente le gusten, las defensas anteriores mantienen a las personas alejadas. Como la mayoría de los patrones de Nice Guy, estos comportamientos inconscientes en realidad logran exactamente lo contrario a lo que el Nice Guy realmente anhela. Mientras que desea el amor y la conexión, sus comportamientos sirven como un campo de fuerza invisible que evita que las personas puedan acercarse a él.

A los chicos buenos les cuesta comprender que, en general, las personas no se sienten atraídas por la perfección en los demás. Las personas se sienten atraídas por los intereses compartidos, los problemas compartidos y la energía vital de un individuo.

Los humanos se conectan con los humanos. Ocultar la propia humanidad y tratar de proyectar una imagen de perfección hace que una persona sea vaga, resbaladiza, sin vida y sin interés. A menudo me refiero a los Nice Guys como Teflon Men (Hombres de Teflon). Trabajan muy duro para ser suaves, nada puede adherirse a ellos. Desafortunadamente, este revestimiento de teflón también dificulta que las personas se acerquen. En realidad, son los bordes ásperos y las imperfecciones humanas de una persona lo que les da a otros algo con lo que conectarse.

Actividad de tiempo libre #7

¿Crees que las personas pueden ver tus imperfecciones humanas y aún amarte?

¿Cómo sería diferente si supiera que las personas que se preocupan por usted nunca lo abandonarán o dejarán de amarlo, sin importar qué?

La autoaprobación de recuperación del síndrome del Nice Guy implica cambiar paradigmas centrales. En lugar de buscar validación externa y evitar la desaprobación, la recuperación del Nice Guys debe comenzar a buscar la aprobación de la única persona que realmente importa: ellos mismos.

Irónicamente, cuando los Nice Guys comienzan a enfocarse en complacerse a sí mismos, en realidad comienzan a experimentar la intimidad y la conexión con los demás que siempre han anhelado desesperadamente. Para ayudar a facilitar esto en el proceso de recuperación, el Nice Guys puede:

- Identificar cómo buscan aprobación.
- Cuídate bien.
- Darse afirmaciones positivas.
- Pase largos períodos de tiempo solo.
- Revelarse ante personas seguras.

La identificación de comportamiento de búsqueda de aprobación ayuda a los chicos buenos a aprender a aprobarse a sí mismos.

Por extraño que pueda parecer, los chicos buenos tienen que practicar el ser ellos mismos. Una forma de comenzar este proceso es prestar atención al tratar de impresionar u obtener aprobación. Los chicos que se están recuperando pueden observarse a sí mismos dedicando más tiempo a su cabello, manteniendo la puerta abierta para alguien, limpiando la cocina o caminando con su hijo en el parque, solo para llamar la atención o elogiarlo.

A medida que se dan cuenta de la cantidad de tiempo y energía que gastan para obtener la aprobación, pueden comenzar a vivir una vida de aislamiento. Esto significa que, en lugar de enfocarse hacia el exterior para la aceptación y aprobación, se vuelven hacia adentro. Al hacerlo, pueden comenzar a hacerse las preguntas importantes: "¿Qué es lo que quiero", "Lo que me parece correcto", "¿Qué me haría feliz?"

Anteriormente en el capítulo, presenté a Cal como una ilustración de cómo los Nice Guys usan "archivos adjuntos", cosas fuera de sí mismos para obtener valor. Durante una sesión de terapia individual, le pedí a Cal que hiciera una lista de las cosas que usaba para obtener la aprobación de los demás. La semana siguiente trajo una lista de dos páginas. Alenté para que elija un archivo adjunto de la lista y para el próximo mes, preste atención a cómo lo usó para obtener valor.

Cal decidió concentrarse en su auto. Cal mantuvo su auto perfectamente limpio, por dentro y por fuera. Creía que esta era una de las cosas que impresionaba a las personas y las hacía como él. Tomó una decisión consciente de no lavar ni aspirar su automóvil durante el mes siguiente. Mientras lo hacía, prestaría atención a cómo se sentía y cómo la gente le respondía.

Como Cal vive en el área de Seattle, su automóvil pronto desarrolló una bruma gris de la lluvia y la suciedad de la carretera. En numerosas ocasiones, tuvo que luchar contra el impulso de lavarlo. Cuando conducía por la carretera, estaba seguro de que la gente miraba su carro sucio y lo juzgaba. Cuando conducía al trabajo o a la casa de un amigo, esperaba que alguien lo avergonzara. Cuando su hija dibujó imágenes en la tierra con su dedo, fue casi más de lo que pudo soportar.

Al final del mes, Cal lavó y enceró su auto y sintió una sensación de alivio. Sorprendentemente, durante el mes, ninguna persona había comentado sobre su automóvil sucio y nadie había dejado de gustarle o le había quitado su amor. Del mismo modo, lavar y encerar su automóvil después de un mes no mejoró en su relación con nadie ni hizo nuevos amigos.

Actividad de tiempo libre #8

Regrese a la lista de comportamientos de búsqueda de aprobación al comienzo de este capítulo. Elija una de las formas en que intenta obtener una validación externa y realizar una de las siguientes acciones:

1) Ir a una moratoria debido a este comportamiento. Establecer un período de tiempo para dejar de hacerlo. Dile a la gente a tu alrededor lo que estás haciendo. Si les resbala, dígaselo a una persona segura. Utilice la hoja como información sobre por qué, en ese momento en particular, sintió la necesidad de obtener una aprobación externa.

2) Conscientemente hacer más de este comportamiento. Esto puede no tener un sentido lógico, pero es una forma poderosa de explorar cualquier comportamiento disfuncional. Observe cómo se siente cuando intenta esforzarse conscientemente para obtener una validación externa.

Cuidar bien de sí mismo ayuda a los chicos buenos a aprender a aprobarse a sí mismos.

Cuidar bien de uno mismo es esencial para cambiar la creencia de uno mismo sobre uno mismo. Si un buen chico cree que no vale mucho, sus acciones hacia sí mismo reflejarán esta creencia. Cuando un buen chico recuperado comienza a hacer conscientemente cosas buenas por sí mismo, estas acciones implican que debe valer algo.

Cuando abordo este tema con los Nice Guys, con frecuencia no pueden pensar en más de una o dos cosas buenas que hacer por sí mismos. Juntos, a menudo intercambiaremos ideas y haremos una lista de cosas posibles para hacer. Estas cosas buenas pueden ir desde actos simples como beber mucha agua o usar el hilo dental hasta cosas más

extensas como hacer un viaje o comprar el auto que siempre han querido. A continuación, se presentan algunas posibilidades:

- Hacer ejercicio y salir a caminar.
- Comer comida sana.
- Dormir lo suficiente.
- Relájate, juega, diviértete.
- Recibir un masaje.
- Salir con amigos.
- Compre un nuevo par de zapatos.
- Consiga zapatos pulidos.
- Hágase el trabajo dental.
- Hazte un examen físico.
- Escuchar música.

A medida que el Buen Chico en recuperación comienza a hacer cosas buenas por sí mismo, se sentirá incómodo. En realidad, puede sentirse asustado, ansioso, culpable o confundido. Estos sentimientos son el resultado de lo que se llama disonancia cognitiva.

Cuando el buen chico hace algo bueno por sí mismo, está haciendo algo que implica que es valioso. Esto entrará en conflicto con su creencia profunda de que no vale nada. Como resultado, experimentará disonancia, un choque de dos mensajes en competencia. Con el tiempo, una de las creencias ganará. Animo a los Nice Guys a recuperarse para seguir siendo buenos con ellos mismos, sin importar lo aterradores que sean. Con el tiempo, los mensajes centrales de la infancia se reemplazan con creencias nuevas y más precisas que reflejan su valor inherente.

Todd, presentado al comienzo del capítulo, dedicó tanto tiempo a tratar de obtener la aprobación de los demás, que rara vez hizo algo por sí mismo. Alentando a otros hombres en su ¡No More Mr. Nice Guy! Grupo de hombres, Todd decidió comenzar conscientemente a hacer las cosas por sí mismo. Empezó pequeño comprando nuevos calcetines y ropa interior.

Después de unas pocas semanas, comenzó un programa de ejercicios y comenzó a hacer ejercicio con regularidad. A pesar de que lo hacía sentir culpable, comenzó a ir a un terapeuta de masaje cada dos semanas. Después de seis meses, Todd decidió gastar $ 2,000 dólares para unirse a un club de actividades para solteros. Compartió con el grupo que a pesar de que ocasionalmente escuchaba una vocecita que decía que no valía la pena, hacerlo fue una de las cosas más afirmativas que había hecho. Un par de meses más tarde informó que había ido a dos citas con dos mujeres diferentes, a quienes parecía gustarle tal y como era.

Actividad de tiempo libre #9

Comience con la lista anterior y agregue cosas buenas que puede hacer por sí mismo. Pon la lista donde lo verás y elegirás al menos una cosa por día y lo harás por ti mismo.

Afirmarse a uno mismo ayuda a los chicos agradables a aprender a aprobarse.

Las afirmaciones positivas pueden ayudar a cambiar la creencia fundamental de los Nice Guy sobre sí mismo. Las afirmaciones reemplazan los mensajes antiguos e inexactos sobre el valor del Nice Guy por otros nuevos y más realistas. Cuando se usa solo, los efectos de las afirmaciones suelen ser de corta duración. Esto se debe a que estos mensajes son contrarios a las creencias más antiguas y profundas que el buen chico tiene sobre sí mismo. Las afirmaciones sólo son efectivas cuando se usan junto con otros procesos que ayudan a cambiar las creencias fundamentales del Nice Guy.

Actividad de tiempo libre #10

Haz una lista de afirmaciones positivas sobre ti mismo. Escríbalas en tarjetas de notas y colóquelas donde las vea regularmente. Cambia

las cartas a menudo para que se mantengan frescas. Cuando leas las afirmaciones, cierra los ojos y abraza completamente el significado de las palabras. Observe cualquier tendencia de su mente a rechazar las afirmaciones a favor de creencias antiguas y profundamente arraigadas.

Las siguientes son algunas afirmaciones posibles:

"Soy amable como soy".

"Soy perfectamente imperfecto".

"Mis necesidades son importantes".

"Soy una persona fuerte y poderosa".

"Puedo manejarlo."

"La gente me ama y me acepta tal como soy".

"Está bien ser humano y cometer errores".

"Soy la única persona que tengo que complacer".

Pasar un tiempo solo ayuda a los chicos agradables a aprender a aprobarse a sí mismos. El gasto de un tiempo prolongado solo es un proceso importante para recuperarse del síndrome del Nice Guy.

Cuando están solos, los Nice Guys puede descubrir quiénes son, qué les gusta de ellos mismos y qué reglas escogen para gobernar sus vidas. Recomiendo encarecidamente que el Nice Guys realice viajes y retiros a lugares donde nadie los conoce. En este contexto, los Nice Guy tienen menos razones para tratar de obtener la aprobación de la gente, y hay menos necesidad de tratar de ocultar fallas y errores. Mientras están solos, los Nice Guys pueden reflexionar sobre sí mismos y la dirección de su vida. También es un buen momento para practicar la responsabilidad para las necesidades de uno.

Cuando está solo, el buen chico recuperado puede hacer lo que quiera sin tener que complacer o comprometerse. Se irá a la cama y se levantará cuando quiera. Él decidirá cuándo y qué comer. Él decidirá a dónde va y qué hace. Cuando esté solo, será menos probable que se ocupe, busque aprobación, se sacrifique o intente solucionar los problemas de alguien.

Pasar largos periodos de tiempo solo ayuda a que los chicos buenos se recuperen y enfrenten su miedo número uno: la soledad y el aislamiento. Cuando el Nice Guy descubre que pasar tiempo solo no lo mata, también puede darse cuenta de que no tiene que permanecer en malas relaciones, tolerar comportamientos intolerables o manipular a las personas para tratar de satisfacer sus necesidades.

Este tiempo solo se gasta con mayor eficacia cuando el Nice Guy puede observar su tendencia a distraerse con patrones adictivos, como mantenerse ocupado, o usar el sexo, la comida o el alcohol para medicarse. Escribir en un diario durante estos tiempos puede ser especialmente efectivo. Algunos de los períodos más profundos que he experimentado en la vida han sido los viajes de fin de semana a campamentos, los retiros de una semana y los tiempos en que mi esposa ha estado fuera de la ciudad.

Actividad de tiempo libre #11

Planifique un viaje de fin de semana a las montañas o la playa. Si es posible, planee unas vacaciones o un retiro por una semana o más en un lugar donde nadie lo conozca. Visita un país extranjero solo si es que lo haces posible. Utilice este tiempo como una oportunidad para la autoobservación y la reflexión. Mantén un diario. Practica el buen autocuidado. Lleve este libro y dedique tiempo a hacer los ejercicios de tiempo libre. Cuando regrese a casa, observe cómo es diferente y cuánto tiempo le toma comenzar a regresar a los patrones familiares.

Revelar las ayudas personales

Los buenos muchachos aprenden a aprobarse cuando los buenos individuos tratan de ocultar su humanidad a los demás, refuerzan su creencia fundamental de que son malos y no se pueden amar. Cambiar esta creencia fundamental requiere que saquen a la luz su humanidad, liberen su vergüenza tóxica y reciban mensajes más precisos que los internalizados en la infancia.

Por necesidad, este proceso requiere una persona segura o personas seguras.

Por atemorizante que pueda parecer inicialmente, encontrar a estas personas seguras es esencial para aprender a aprobarse a sí mismo. El buen chico recuperado no puede hacer esta parte solo. Las personas seguras son esenciales para revertir las creencias distorsionadas que todos los Nice Guys tienen sobre su valor.

Este proceso requiere construir confianza. Sugiero que el Nice Guy, que se está recuperando, establezca un horario regular para reunirse con su persona o grupo seguro, y poco a poco, comience a revelarse. Este proceso comienza simplemente hablando de sí mismo. Esto en sí mismo hace que muchos chicos agradables se sientan incómodos. Con el tiempo, la recuperación del Nice Guy puede comenzar a revelar las cosas sobre sí mismo, que él es el menos cómodo dejando que otros vean. Una vez que se ha establecido la confianza, puede comenzar a revelar cosas sobre sí mismo que crean temor y vergüenza. He visto a muchos Nice Guys pasar de ser secretos y evasivos a revelar sus secretos más profundos y oscuros en presencia de personas seguras.

Reid, un alcohólico en recuperación y miembro de un ¡No More Mr. Nice Guy! El grupo es un buen ejemplo de este proceso.

Reid se unió a un grupo a última hora de la tarde y permaneció callado y distante durante los primeros treinta o cuarenta minutos. El patrón de Reid en el grupo era unirse activamente o mantenerse retirado. Sus períodos tranquilos a menudo eran una señal de que estaba emocionalmente perturbado. Cuando se presentó un momento oportuno, le dije a Reid que parecía estar retirado y le pregunté cómo estaba.

Una vez que la atención del grupo se centró en él, su apariencia pasó del desapego al terror. "Casi no vine esta noche". Susurró suavemente mientras se miraba las manos. "De hecho, estaba pensando en dejar el grupo".

Un par de chicos reflejaron la preocupación de todo el grupo preguntando qué estaba pasando.

"Me siento muy mal", continuó Reid, "He hecho algo tan terrible, que no sabía si podría enfrentarme a todos".

En su contra. Uno de los miembros del grupo le preguntó si estaba teniendo una aventura.

"No, peor". Reid respondió. "He hecho algo tan terrible, ni siquiera sé si puedo hablarles" Cuando el grupo ofreció su apoyo y ánimo, Reid rompió su miedo y su vergüenza y comenzó a abrirse.

"La semana pasada me reprendió mi jefe y luego me metí en una pelea con mi esposa. Estaba tan deprimido que salí a comprar un quinto de vodka y me emborraché. Desde entonces he estado en un atracón y simplemente no puedo parar". Las lágrimas corrían por la cara de Reid cuando la vergüenza de su adicción al alcohol levantó su fea cabeza una vez más. Había estado limpio y sobrio desde que se unió a la Grupo seis meses antes. Había experimentado una serie de resbalones y recaídas en sus 12 años de recuperación.

Un miembro del grupo le entregó una caja de pañuelos y Reid se secó los ojos. Luego continuó contando su historia y revelando su vergüenza entre sollozos.

"He vuelto a todas mis viejas formas de mentir y manipular. Estoy totalmente fuera de control".

Le pregunté si había llamado a su patrocinador o había ido a una reunión desde que esto comenzó. Sacudió la cabeza y compartió que había resbalado tantas veces que no creía que a nadie le importara o lo quisiera.

Varios miembros del grupo compartieron con Reid que no pensaron que él era malo ni que lo juzgaron. Podían ver que estaba sufriendo. Le dijeron que tenían un gran respeto por él. Entró en grupo y reveló lo que estaba pasando, especialmente porque tenía mucha vergüenza por ello.

Después de unos momentos, Reid reveló: "Eso no es todo. Hay más". Empezó a sollozar una vez más. Levantando la mano hacia su frente, sacudió la cabeza, disgustado.

"Se pone peor. Fui a los shows populares cerca de mi trabajo dos veces esta semana". Volvió los ojos al suelo y lloró casi incontrolablemente. "Lo había estado haciendo muy bien". se ahogó entre sollozos, "Ahora lo he echado todo a perder. Me siento totalmente inútil y no quiero seguir viviendo. He hecho un desastre de todo".

Durante el resto de la hora, el grupo apoyó a Reid y lo alentó a que recorriera todo su camino de vergüenza. Le aseguraron que no era malo y que nadie lo había juzgado. Por el contrario, todos lo respetaron por revelar su vergüenza y dolor. Lo apoyaron en hablar con su esposa, llamar a su patrocinador e ir a una reunión. Le pidieron que llamara a un miembro del grupo cada día durante la próxima semana y que les hiciera saber cómo se encontraba.

Cuando Reid abandonó el grupo esa noche, obviamente estaba conmovido y asustado. También había liberado una pesada carga y recibió el apoyo de un grupo de personas que realmente se preocupaban por él y querían que estuviera bien. No importaba cuán profundamente Reid temía que su maldad causara que las personas lo juzgaran y lo abandonaran, ninguna de estas cosas sucedió. En cambio, recibió el mensaje de que no había nada que pudiera hacer que hiciera que los hombres del grupo dejaran de gustarle o dejaran de preocuparse por él.

Deshaciéndose de la vieja piel

A medida que se recuperan los Nice Guys liberan su vergüenza tóxica y comienzan a buscar su propia aprobación, comienzan a darse cuenta de varias verdades importantes.

- No son malos.
- No tienen que hacer nada para ganar la aprobación de otras personas.
- No tienen que ocultar sus fallas o errores percibidos.
- Las personas pueden amarlos tal como son.

A medida que los Nice Guys en recuperación comienzan a aplicar los principios descritos en este capítulo, pueden aceptar la realidad de que son humanos. Como todos los demás humanos, los Nice Guys cometen errores, usan el juicio pobre y actúan de forma inapropiada. Sin embargo, su humanidad no los hace malos o desagradables ni hace que otras personas dejen de amarlos.

Los humanos imperfectos solo pueden conectarse con otros humanos imperfectos. La mayoría de las personas tienden a sentirse atraídas por las personas que tienen alguna sustancia y sentido del yo. Los camaleones por lo general no atraen a una multitud o reciben muchas ovaciones.

Al deshacerse de su piel de camaleón y aprender a complacerse a sí mismos, los Nice Guys en recuperación comienzan a experimentar la intimidad y la conexión que siempre han deseado. Al aprender a aprobarse a sí mismos, comienzan a irradiar una energía vital y un carisma que atrae a las personas hacia ellos. Como los Nice Guys dejan de buscar aprobación y dejan de tratar de ocultar sus fallas percibidas, abren una puerta para comenzar a obtener lo que realmente quieren en el amor y la vida.

Capítulo IV

Hacer que sus necesidades sean una prioridad

Quiero que sepa que estoy realmente incómodo con lo que hablamos la semana pasada.

Lars, un ejecutivo lleno de ansiedad, comenzó su segunda sesión de asesoramiento con esta declaración. Lars había venido a verme alentando a su esposa. Dijo que generalmente estaba deprimido e infeliz por todo el tiempo que pudo recordar. En los últimos meses le había resultado difícil dormir por la noche y tenía migrañas regularmente. A pesar de que todo en su vida parecía estar "bien": buen trabajo, buen hogar, familia, etc., nunca parecía estar feliz.

En su primera sesión de asesoramiento, Lars reveló que tenía fantasías constantes de "echarlo todo" y desaparecer en algún otro lugar del mundo. Estos pensamientos lo hicieron sentir culpable, por lo que los guardó para sí mismo.

En esa sesión le pregunté a Lars qué hizo por él mismo. Me lanzó una mirada perpleja. "¿Qué quieres decir?" - preguntó. Repetí la pregunta.

Después de una pausa, él respondió: "No mucho, supongo".

Durante el resto de la sesión, compartí con él la importancia de hacer de sus necesidades una prioridad y asumir la responsabilidad de encontrar maneras de satisfacerlas. Esta discusión fue recibida con miedo y resistencia por parte de Lars. La misma vacilación se repitió cuando comenzó su segunda sesión de asesoramiento.

"¿Qué parte de nuestra discusión la semana pasada te hizo sentir incómodo?" - Yo pregunté.

"Todo eso," respondió él. "Esa parte acerca de hacer de mis necesidades una prioridad realmente me puso tenso".

Le pregunté qué parte de responsabilizarse de sus necesidades lo ponía ansioso.

"Todo", respondió él. "Parece que eso me haría egoísta y egocéntrico".

"¿Qué está mal con eso?" Yo pregunté.

Lars me miró con asombro. "Lo que está mal con eso", contestó, "es que ser egoísta me haría muy parecido a mi padre. Todo lo que pensó en él mismo fue el resto de nosotros que sufrimos como resultado. Simplemente no pude hacer eso". No podría ser un monstruo egocéntrico como él. Tengo esposa, hijos, un trabajo, una hipoteca y facturas que pagar. No tengo espacio para que comience a comportarme como mi padre ".

Tipos de chicos de bajo mantenimiento

Lars es un chico agradable bastante típico cuando se trata de sus necesidades. Los Nice Guys generalmente enfocan su atención en satisfacer las necesidades de todos los demás mientras tratan de ser el tipo de "bajo mantenimiento" de los chicos. Cuando hablo con ellos para hacer de sus necesidades una prioridad,

Este patrón ubicuo entre los Nice Guys es el resultado del condicionamiento infantil. Cuando las necesidades de un niño no se satisfacen de manera oportuna y saludable, el niño puede llegar a creer que es "malo" por tener necesidades. También puede pensar que son sus necesidades las que hacen que las personas lo lastimen o lo abandonen. Normalmente, los chicos agradables responden a estas interpretaciones inexactas de los eventos de su vida desarrollando varios mecanismos de supervivencia.

- Intentando parecer innecesario y sin ganas.
- Hacer que a otros les resulte difícil darles.
- Uso de "contratos encubiertos".

- Cuidado: centrar la atención en las necesidades de otras personas.

Al crear una ilusión de seguridad en la infancia, estos mecanismos de supervivencia sólo aumentaron las probabilidades de sus necesidades no reconocidas e insatisfechas.

Tratar de parecer innecesario e inútil evita que los chicos buenos satisfagan sus necesidades para los chicos agradables, tratar de volverse innecesarios e indiferentes fue una de las principales formas de hacer frente a las experiencias de abandono de su infancia. Como fue cuando tuvieron la mayor cantidad de necesidades que se sintieron más abandonados, creyeron que fueron sus necesidades las que alejaron a la gente.

Estos niños indefensos concluyeron que si podían eliminar u ocultar todas sus necesidades, nadie los abandonaría. También se convencieron a sí mismos de que si no tuvieran necesidades, no dolería tanto si no se satisfacían las necesidades. No solo aprendieron temprano para no esperar satisfacer sus necesidades, sino también que su propia supervivencia parecía depender de parecer no tener necesidades.

Esto creó un vínculo sin solución: estos niños pequeños indefensos no podían reprimir totalmente sus necesidades y mantenerse con vida, y no podían satisfacer sus necesidades por sí mismos. La única solución lógica era tratar de parecer innecesario e indiferente al tratar de satisfacer las necesidades de manera indirecta y encubierta.

Como resultado de estos mecanismos de supervivencia infantil, los Nice Guys a menudo cree que es una virtud tener pocas necesidades o deseos. Debajo de esta fachada de inutilidad y falta de anhelo, todos los chicos buenos son en realidad extremadamente necesitados. En consecuencia, cuando tratan de satisfacer sus necesidades, los Nice Guys suelen ser indirectos, poco claros, manipuladores y controladores.

Lo que hace difícil para que otros puedan dar a ellos y evita a los Nice Guys de conseguir sus necesidades resueltas.

Además de utilizar estrategias ineficaces para satisfacer sus necesidades, los chicos buenos son terribles receptores. Dado que satisfacer sus necesidades contradice los paradigmas de su infancia, los Nice Guys se sienten extremadamente incómodos cuando realmente obtienen lo que quieren. Aunque a la mayoría de los chicos buenos les cuesta entender este concepto, están aterrorizados de obtener lo que realmente quieren y tomarán medidas extremas para asegurarse de que no lo hagan. Los Nice Guys llevan a cabo esta agenda inconsciente conectándose con personas necesitadas o no disponibles, operando desde una agenda tácita, siendo poco claros e indirectos, alejando a las personas y saboteando.

Una buena ilustración de esta dinámica es la forma en que los Nice Guys intentan satisfacer sus necesidades sexuales. Muchos de los Nice Guys con los que he trabajado han expresado un gran interés en el sexo, pero a menudo se sienten frustrados por sus intentos de satisfacer estas necesidades. Esto generalmente se debe a que sus acciones casi garantizan que no obtendrán lo que creen que quieren.

Los Nice Guys tiene una extraña habilidad para elegir parejas que, debido al abuso sexual infantil u otras experiencias negativas con el sexo, tienden a tener dificultades para ser sexualmente expresivos. Cuando estos compañeros se ponen a disposición para ser sexuales, no es raro que los Nice Guys hagan algo. Eso asegura aún más que no satisfagan sus necesidades. El chico agradable puede responder tomando el control en lugar de dejar que se desarrolle la experiencia sexual. Él puede enfocarse en las necesidades sexuales de su pareja antes de que ella tenga la oportunidad de prestarle atención. Él podría comenzar una pelea haciendo un comentario sobre su peso o su indisponibilidad pasada. Todas estas estrategias aseguran que el buen chico no tendrá que experimentar el miedo, la vergüenza o la ansiedad que podrían activarse si en realidad permitiera que alguien se enfocara en sus necesidades.

Actividad de tiempo libre #12

¿Crees que está bien que tengas necesidades? ¿Crees que la gente quiere ayudarte a satisfacer tus necesidades? ¿Crees que este mundo es un lugar de abundancia?

El uso de contratos encubiertos evita que los chicos agradables satisfagan sus necesidades.

Todos los chicos agradables se enfrentan a un dilema: ¿cómo pueden mantener el hecho de que tienen necesidades ocultas y al mismo tiempo crear situaciones en las que tienen alguna esperanza de satisfacer sus necesidades?

Para lograr este objetivo aparentemente imposible, el Nice Guys utiliza contratos encubiertos. Estos acuerdos inconscientes y tácitos son la forma principal en que los Nice Guys interactúa con el mundo que los rodea. Casi todo lo que hace un buen chico representa alguna manifestación de un contrato encubierto.

El contrato encubierto de Nice Guy es simplemente esto:

1) **Haré esto (llene el espacio en blanco) para usted, de modo que.**
2) **Hará esto (llene el espacio en blanco) para mí.**
3) **Ambos actuaremos como si no tuviéramos conocimiento de este contrato.**

La mayoría de nosotros hemos tenido la experiencia de inclinarse y susurrar al oído de nuestro amante: "Te amo". Tendemos entonces a esperar que nuestro querido responda con, "Te amo también." Este es un ejemplo de un contrato encubierto en el que una persona da para obtener. Dar "Te amo" para obtener "Te amo también" a cambio es la manera básica en que los Nice Guys tratan de satisfacer todas sus necesidades. No hay nada de malo en pedirle a tu pareja que te diga que te ama, pero decirle que "Te quiero" primero para obtener un "Te quiero también" a cambio es indirecto, poco claro y manipulador.

Como resultado del condicionamiento que recibieron en su familia y sociedad, "bien", entonces deben ser amados, satisfacer sus necesidades y tener una vida sin problemas.

En realidad, el paradigma principal del Síndrome de Nice Guy no es más que un gran contrato encubierto con la vida.

Actividad de tiempo libre #13

Identifique al menos un contrato encubierto entre usted y otro significativo. Que le das ¿Qué esperas a cambio? Comparte esta información con la otra persona. Pregúntele a la persona cómo se siente responder a una agenda poco clara.

El cuidado previene que los chicos buenos satisfagan sus necesidades.

Una de las maneras más comunes en que los chicos agradables usan contratos encubiertos para tratar de satisfacer sus necesidades es a través de cuidado. Los chicos buenos creen que su cuidado es fundamentalmente amoroso y es una de las cosas que los hace buenos. En realidad, el cuidado no tiene nada que ver con ser amoroso o bueno. El cuidado es un intento inmaduro e indirecto para tratar de satisfacer las necesidades de uno.

El cuidado siempre consta de dos partes:

1) Enfocarse en los problemas, necesidades o sentimientos de otra persona para.

2) Sentirse valioso, satisfacer sus propias necesidades o evitar tratar con los propios problemas o sentimientos.

Reese, un diseñador gráfico de veintitantos años es un buen ejemplo de los extremos a los que Nice Guys se ocupa de sus relaciones íntimas. Reese, que es gay, se lamentó en una de sus sesiones de terapia.

"¿Por qué no puedo encontrar una pareja que me devuelva tanto como yo le doy a él?" Continuó describiendo cómo todos sus novios parecían ser tomadores y que siempre hacía todas las donaciones.

En un período de un año, Reese entró en tres relaciones intensas. Cada uno comenzó maravillosamente y parecía la asociación que había estado buscando. Todos fallaron debido al mismo escenario: Reese eligió hombres que necesitaban ser rescatados o reparados.

El primer novio vivía en Canadá y recientemente había dejado las drogas. Vino a vivir con Reese, pero nunca solicitó una visa de trabajo y luchó por mantenerse limpio. Reese hizo todo lo posible por apoyar a su novio con la esperanza de encontrar un trabajo y mantenerse alejado de las drogas. Finalmente, Reese lo envió a casa a enderezar su vida. Más tarde, un amigo en común descubrió que la razón por la que su novio nunca había solicitado una visa de trabajo era porque era VIH positivo, algo que no le contó a Reese.

El siguiente novio era de una raza diferente a la de Reese y nunca se había enfrentado a su homosexualidad. Sus padres y su religión lo mantuvieron en constante conflicto. Nunca fue capaz de comprometerse con la relación. Sin embargo, Reese hizo todo lo posible por brindar apoyo y dar, todo con la esperanza de que su novio eventualmente arreglara las cosas y estuviera disponible para Reese.

El tercer novio estaba en el ejército. Vivía en la base, a unas 40 millas del apartamento de Reese y no tenía coche. Reese tenía que tomar la iniciativa para reunirse y, a menudo, lanzaba a su compañero. Como Reese ganaba más dinero, siempre pagaba cuando salían. Reese frecuentemente le compraba regalos a su novio y le prestaba dinero. Cuando este novio fue transferido a un estado diferente, Reese renunció a su trabajo, vendió su auto y se mudó con él, solo para regresar en tres meses porque su compañero lo corrió.

Durante este período de 12 meses, mientras Reese estaba tan ocupado cuidando las necesidades y problemas de sus novios, renunció a su trabajo y alienó a la mayoría de sus amigos y familiares. El cuidado de Reese le permitió permanecer ajeno a sus propios comportamientos autodestructivos y, al mismo tiempo, invertir una tremenda energía en intentarlo para arreglar a otros. Como es cierto para la mayoría de los Nice Guys, no importa cuánto le haya dado a los demás, Reese nunca sintió que recibió tanto a cambio.

Cuidar Vs Cuidado

Aunque los chicos buenos ven todo lo que hacen por los demás como amoroso, el cuidado tiene muy poco que ver con el cuidado. Aquí están las diferencias:

Cuidado vs Cuidar

1) Da a otros lo que el donante necesita dar. 1) Da a los demás lo que necesita el receptor.

2) Viene de un lugar de vacío dentro de 2) Viene de un lugar de abundancia el dador. dotante.

3) Siempre tiene cuerdas inconscientes unidas. 3) No tiene ataduras.

Los chicos buenos cuidan por varias razones, ninguna de ellas tiene nada que ver con el amor. Para ellos, incluso el acto más inocuo y sutil a menudo tiene alguna cuerda unida. Los buenos chicos dan de la manera que les gustaría que otros les dieran. Dan regalos, cariño, frotaciones de espalda, sexo, sorpresas. Animarán a su pareja a tomarse un día libre, comprar un nuevo atuendo, ir al médico, hacer un viaje, dejar un trabajo, volver a la escuela, pero no se darán permiso para hacer nada de lo mismo.

Actividad de tiempo libre #14

Identifica dos o tres ejemplos de tu comportamiento de cuidado. Para estimular la conciencia de su cuidado, realice una de las siguientes acciones durante una semana:

1) Vaya a una moratoria de cuidado. Porque los chicos buenos tienen dificultades para diferenciar entre Cuidar y Cuidador, deje de dar por completo (excepto a los niños pequeños y dependientes). Dile a la gente lo que estás haciendo para que no se confundan. Observa tus sentimientos y las reacciones de los demás.

2) Conscientemente, trate de cuidar más de lo que ya lo hace. Por extraño que parezca esta asignación, es una forma muy efectiva de crear conciencia de su comportamiento de cuidador. Preste atención a cómo se siente y cómo otras personas reaccionan ante usted.

El Triángulo de las Víctimas

En lugar de ayudar a los Nice Guys a satisfacer sus necesidades, los contratos encubiertos y el cuidado solo llevan a la frustración y al resentimiento. Cuando esta frustración y resentimiento se acumula lo suficiente, a menudo se derrama en algunos de no tan bonitas maneras. Dar para obtener crea un ciclo de locura llamado triángulo de la víctima. El triángulo de la víctima consta de tres secuencias predecibles:

1) El chico agradable da a otros con la esperanza de obtener algo a cambio.

2) Cuando no parece que esté obteniendo tanto como da o que no esté obteniendo lo que esperaba, se siente frustrado y resentido. Recuerda, el Nice Guy es el que mantiene la puntuación y no es totalmente objetivo.

3) Cuando esta frustración y resentimiento se acumula el tiempo suficiente, se manifiesta en forma de ataques de rabia, comportamiento pasivo-agresivo, pucheros, berrinches, retirarse, avergonzar, criticar, culpar, incluso el abuso físico. Una vez que el ciclo se ha completado, generalmente comienza de nuevo.

Mi esposa se refiere a estos episodios como víctima de vómitos. A veces, el vomitar se asemejará a la rabieta de un niño. A veces, la víctima vomitará y adoptará una forma más pasiva-agresiva en la que el buen chico tendrá una aventura o actuará de alguna manera oculta. Mientras tanto, la persona que hace el vómito se sentirá justificada debido a las muchas formas en que ha sido victimizada. Estos vómitos de víctima son una de las razones principales por las que los chicos buenos no siempre son tan amables.

La relación de Shane con su novia Racquel es un buen ejemplo del triángulo de la víctima y el vómito emocional. Shane tenía a Racquel en un pedestal y en el fondo, él creía que ella solo podía amarlo si él estaba lo "suficientemente bueno” para ganarse su amor, él le dio regalos, le envió tarjetas, le dejó mensajes telefónicos, le compró ropa, planificó sorpresas especiales y la ayudó con su hogar y sus hijos.

Todo esto creó un sentimiento de endeudamiento emocional para Racquel. Sentía que nunca podría pagarle a Shane por todo lo que él hizo por ella. La verdad era que ella no podía. Shane estaba tratando de comprar su amor, solo que el contrato no estaba claro. Con el tiempo, la única forma en que ella podría sobrellevar su placer y cuidado fue empujándolo.

Cuando esto sucedió, Shane quedó devastado. No podía entender por qué, si hubiera cumplido su parte del contrato, Racquel no se quedaría con la suya. No creía que fuera tan difícil de complacer. Cuanto más Shane le dio Racquel, cuanto más resentido se volvió, la acusaría de no amarlo. Tendrían tremendas batallas en las que se separarían, llamándose mutuamente todo tipo de nombres. Después, Shane se sentiría asustado y arrepentido, perseguiría a Racquel y trataría de arreglar las cosas (a la vez que se molestaba por no perseguirlo y tratar de arreglar las cosas). Entonces él comenzaría a cuidar y complacer nuevamente para ganar su amor. El ciclo se repetía una y otra vez.

Actividad de tiempo libre #15

Puede ser difícil establecer un vínculo directo entre su comportamiento de cuidador y los estímulos emocionales que inevitablemente siguen. Observa las formas en que lastimas a las personas que amas.

- ¿Haces comentarios de corte o "bromas" hirientes?
- ¿Los avergüenzas en público?
- ¿Llegas con frecuencia tarde?
- ¿"Olvidas" las cosas que te pidieron que hicieras?
- ¿Los criticas?
- ¿Se retira de ellos o amenaza con irse?
- ¿Dejas que se acumule la frustración hasta que les explotes?

Pídales a las otras personas importantes en su vida que le den retroalimentación acerca de sus cuidados y los ataques emocionales.

Esta información puede ser difícil de escuchar y puede desencadenar un ataque de vergüenza, pero es información importante para romper el triángulo de la víctima.

Me volví verdaderamente egoísta cuando comencé a escribir este libro, compartí los primeros borradores con los miembros de mi ¡No More Mr. Nice Guy! grupos de hombres. En una ocasión, un miembro del grupo dijo: "Parece que todo el énfasis del libro se centra en centrarse en uno mismo. Parece realmente egoísta y egocéntrico, como si el buen chico solo pensara en sí mismo y no se preocupara por nadie más".

Aunque no me propuse escribir ¡No More Mr. Nice Guy! con este tema en mente, los comentarios de este miembro del grupo contenían una verdad importante de la que ni siquiera había estado completamente consciente antes de esa fecha.

Dado que el Nice Guy aprendió a sacrificarse para sobrevivir, la recuperación debe centrarse en aprender a ponerse primero y hacer de sus necesidades una prioridad.

La mayoría de los chicos buenos se sorprenden cuando les digo que es saludable tener necesidades y que las personas maduras hagan que sus necesidades sean una prioridad. A veces tengo que repetir esta verdad muchas veces para que así sea. Para los Nice Guys, tener necesidades significa estar "necesitado", y los necesitados representan un boleto de ida al abandono.

Le digo a los Nice Guys: "No se puso a nadie en este planeta para satisfacer sus necesidades" (excepto a sus padres, y su trabajo está hecho). También les recuerdo que no fueron colocados en este planeta para satisfacer las necesidades de nadie más (excepto las de sus hijos).

Este cambio de paradigma es siempre aterrador para recuperar a los Nice Guys. La idea de hacer de sus necesidades una prioridad se siente como la ruta más rápida para ser rechazado, no amado y completamente solo.

Cuando desafío a los Nice Guys a centrarse en hacer de sus necesidades una prioridad, es predecible:

"La gente se enojará conmigo".

"La gente pensará que soy egoísta".

"Estaré solo."

"¿Y si todos vivieran de esta manera?"

Luego, enumero los beneficios para los Nice Guys y las personas que los rodean cuando comienzan a ponerse en primer lugar:

- Incrementan la probabilidad de obtener lo que necesitan y desean.
- Pueden dar juiciosamente, dando lo que la gente realmente necesita.
- Pueden dar sin resentimiento y expectativa.
- Se vuelven menos necesitados.
- Se vuelven más atractivos.

A la mayoría de los chicos buenos les gustará el último beneficio de la lista. El desamparado, el quejumbroso, el debilucho y el necesitado no son atractivos para un hombre. La confianza y la seguridad en sí mismo lo son. La mayoría de las personas se sienten atraídas por los hombres que tienen un sentido de sí mismos. Ponerse a sí mismo primero no ahuyenta a las personas, las atrae. Ponerse primero al yo es esencial para obtener lo que uno quiere en el amor y la vida.

Asumir la responsabilidad por sus propias necesidades ayuda a que los individuos agradables logren satisfacer sus necesidades. Para que los buenos individuos puedan satisfacer sus necesidades, deben comenzar a cambiar sus paradigmas centrales. Este cambio incluye llegar a creer:

- Tener necesidades es parte de ser humano.
- Las personas maduras hacen que satisfacer sus propias necesidades sea una prioridad.

- Pueden pedir ayuda para satisfacer sus necesidades de manera clara y directa.
- Otras personas realmente quieren ayudarles a satisfacer sus necesidades.
- Este mundo es un lugar de abundancia.

Para satisfacer sus necesidades, los Nice Guys que se recuperan deben hacer algo radicalmente diferente de lo que han hecho anteriormente. Para los Nice Guys, poner el yo primero no es solo una sugerencia para probarlo por tamaño. Es esencial no sólo para satisfacer las necesidades, sino también para recuperar el poder personal, sentirse plenamente vivo y experimentar el amor y la intimidad.

Curiosamente, cuando los Nice Guys asumen la responsabilidad de sus propias necesidades y las convierte en una prioridad, los que las rodean también se benefician. Se acabaron los contratos encubiertos, los juegos de adivinanzas, los arrebatos de ira y el comportamiento pasivo-agresivo. Se acabó la manipulación, el comportamiento controlador y el resentimiento.

Aprendí esta lección de primera mano hace unos años.

Se acercaba un fin de semana de vacaciones y nuestros hijos iban a estar fuera de la ciudad. Intenté planear un tiempo con mi esposa Elizabeth, pero ella parecía ambivalente y no estaba dispuesta a comprometerse con lo que quería hacer. Me sentí frustrado y puse mis planes en espera. Finalmente, a instancias de un amigo, decidí intentar ponerme en primer lugar el fin de semana. Hice planes e invité a mi esposa a unirse a mí si se sentía inclinada. Hice varias cosas que quería, incluso pasar un tiempo con amigos. Al final resultó que, Elizabeth decidió unirse a mí en varias ocasiones. El lunes, compartió conmigo que había disfrutado el fin de semana y que no quería que terminara.

Un desafío

En una sesión de uno de mis ¡No More Mr. Nice Guy! grupos de hombres, desafié a cada uno de los miembros del grupo a experimentar

con ponerse en primer lugar por lo menos durante una semana. Aunque el desafío creó una tremenda ansiedad para todos los hombres, cada uno decidió aceptarlo. Las experiencias de los tres: de Lars, Reese y Shane se presentan a continuación.

Lars

Lars, presentado al comienzo del capítulo, fue a su casa después del grupo y le dijo a su esposa que iba a hacer de sus necesidades una prioridad para la semana siguiente. Al principio ella se resistía a su proclamación, lo que aumentaba su ansiedad. Para aumentar su coraje, Lars llamó a un par de hombres del grupo. Su aliento le dio el apoyo que necesitaba para cumplir con su compromiso.

Lars decidió mantenerlo simple. Su plan para la semana incluía hacer tiempo todos los días para ir al gimnasio y hacer ejercicio. Antes de que nacieran sus hijos, Lars había estado físicamente activo. Las exigencias del trabajo, el hogar y los niños habían puesto fin a eso. Lars decidió alternar sus entrenamientos antes y después del trabajo. Cuando él compartió su plan con su esposa, ella se sintió un poco culpable. "Eso no es justo que te pongas a trabajar y yo no", proclamó. Lars estuvo tentado de retroceder. Tuvo el impulso de intentar encontrar una solución para que su esposa también pudiera trabajar. En cambio, él reflejó su preocupación y le dijo que de todos modos iba a hacer ejercicio.

Durante sus primeros viajes al gimnasio, Lars se sintió abrumado por la culpa y la ansiedad. Sin embargo, perseveró. Después del tercer día, su esposa en realidad le preguntó cómo fue su entrenamiento. A medida que avanzaba la semana, Lars comenzó a sentirse más enérgico y optimista sobre la vida. Empezó a dormir mejor. Él disfrutaba estar con otras personas en el gimnasio que también estaban tomando buen cuidado de sí mismos. Sorprendentemente, después de su primera semana, su esposa le dijo que él la había inspirado para comenzar a cuidarse mejor. Ella le dijo que iba a comenzar a dejar a los niños en la guardería en el gimnasio y comenzar una clase de aeróbic para ella.

Reese

Reese se había unido al ¡No More Mr. Nice Guy! Grupo después de su ruptura con su último novio. Al principio, se sentía incómodo por ser el único hombre gay en el grupo, pero los otros hombres lo

aceptaron y comenzó a desarrollar relaciones no sexuales con hombres.

La costumbre de Reese de los fines de semana era salir con su último novio a bares gay los viernes, sábados y domingos por la noche. Para el lunes por la mañana, estaba agotado. Pasaría el resto de la semana jugando para ponerse al día. Reese tenía miedo de que si no salía cuando su novio lo deseaba, su novio lo dejaría.

Reese decidió que, por un fin de semana, se pondría primero y haría lo que le pareciera correcto. Le dijo a su novio de antemano. Reese decidió que solo saldría una noche, no bebería y que llegaría a medianoche. El sábado, hizo algunos planes para ir al cine con un par de muchachos en el grupo. El domingo se quedó en casa para relajarse y ponerse al día con un poco de limpieza y lavandería. Su objetivo era estar en la cama a las 10:00 pm del domingo por la noche.

Cuando llegó el lunes, Reese se sintió descansado y despejado en el trabajo. Su novio no lo había dejado y el resto de la semana se sintió productivo y agradable.

A Shane

Shane, también presentado anteriormente en el capítulo, le gustaba hacer cosas por su novia. Shane regularmente le daba regalos, planeaba sorpresas y hacía todo lo posible para ayudarla.

El plan de Shane para ponerse primero involucraba prestar atención a cuando tenía el impulso de hacer algo por su novia. Cada vez que sentía este impulso, en vez de eso, hacía algo por sí mismo. Cuando pensó en lavar su auto, él se lavó el suyo. Cuando sintió la necesidad de comprarle un regalo, se compró algo en su lugar. Cuando pensó en llamarla solo para ver si estaba bien, en su lugar llamó a un miembro del grupo. Todo esto creó una tremenda ansiedad para Shane.

Para su sorpresa, al final de la semana, Racquel informó que ella se sentía mucho menos sofocada por Shane y, en realidad, esperaba pasar tiempo con él. Incluso llamó tarde una noche después de que los niños estaban en la cama y lo invitó a hacer el amor.

Un par de semanas después, Shane y Racquel hablaron sobre el cambio en una sesión de orientación para parejas. Decidieron continuar el proceso. Por un período de seis meses acordaron que Shane no daría regalos ni planearía sorpresas para Racquel. Durante los siguientes seis meses, se abstuvo de darle tarjetas o regalos de cumpleaños, Navidad y San Valentín. Durante este tiempo se centró en cuidarse mejor y en satisfacer sus necesidades.

Con el tiempo, Shane se dio cuenta de que no solo Racquel no dejaba de amarlo, sino que en realidad se volvía más generosa con Shane. Un año después, ambos informaron que Shane podía dar un regalo sin usarlo como una forma de hacerlo para obtener la aprobación o afirmación. Durante este tiempo, Shane también había aprendido que hacer de sus necesidades una prioridad lo hacía menos dependiente, necesitado y temeroso. Tanto Shane como Racquel informaron que disfrutaron de todos los cambios que habían experimentado desde que Shane tomó la decisión de comenzar a ponerse primero.

Tomando la decisión

Los Nice Guys ha creído en un mito que les promete que, si se dan por vencidos y ponen a los demás en primer lugar, serán amados y sus necesidades serán satisfechas. Solo hay una manera de cambiar este paradigma ilógico y no productivo del Nice Guy: ponerse a sí mismos primero.

Tomar la decisión de ponerse primero es la parte más difícil. En realidad, hacerlo es relativamente fácil. Cuando el Nice Guy se pone a sí mismo primero, solo hay una voz que considerar: la suya. Las decisiones ahora son tomadas por un individuo, en lugar de por un comité. Ya no le importa adivinar la mente, predecir o tratar de complacer a varias voces con agendas conflictivas. Al ponerse en primer lugar, toda la información que necesita para tomar una decisión está dentro de él: "¿Es esto lo que quiero? Sí. Entonces eso es lo que haré".

Actividad de tiempo libre #16

Tome la decisión de ponerse primero para un fin de semana o incluso una semana entera. Dile a la gente a tu alrededor lo que estás haciendo. Pídale a un amigo que lo apoye y lo aliente en este proceso. Presta atención a tu ansiedad inicial. Presta atención a tu

tendencia a volver a los viejos patrones. En el final del período de tiempo, pregúntales a las personas que te rodean cómo fue para ellos cuando te pones primero.

Recuerda, no tienes que hacerlo perfectamente. Simplemente hazlo.

Liberarse del Síndrome de Nice Guy implica responsabilizarse de las propias necesidades. Otros pueden cooperar con el Nice Guy, pero no están a cargo de satisfacer sus necesidades. Al hacer de sus necesidades una prioridad y ponerse a sí mismos en primer lugar, los Nice Guys que se están recuperando pueden llegar a ver el mundo como un lugar de abundancia. Realmente pueden llegar a creer que sus necesidades son importantes y hay personas que están felices y dispuestas a ayudarles a satisfacerlas.

Capítulo V

Reclame su poder personal

Un sábado por la mañana, hace unos años, mi esposa Elizabeth y yo tuvimos una discusión acalorada sobre algo que había hecho. Como muchos de nuestros argumentos, Elizabeth se sintió impotente para hacerme ver mi negación.

Al mismo tiempo, me sentí injustamente perseguido. Finalmente, cuando el argumento alcanzó un crescendo emocional, Elizabeth gritó con frustración:

"¡No eres más que un debilucho!"

Elizabeth salió de la habitación y me retiré al baño para secarme los ojos. Después de unos minutos de reflexión, Elizabeth llamó a la puerta del baño. Supuse que ella volvería para darle otra puñalada a su presa herida. En cambio, ella se disculpó.

"Lo siento por llamarte un debilucho. Eso no fue justo".

"En realidad," respondí, limpiando una lágrima, "fue lo más preciso que dijiste toda la mañana".

Los chicos buenos son débiles. Puede que esto no suene como algo agradable de decir, pero es cierto. Los chicos buenos tienden a ser víctimas débiles porque su paradigma de vida y sus mecanismos de supervivencia en la infancia requieren que sacrifiquen su poder personal.

Como se indicó en capítulos anteriores, un denominador común para los Nice Guys es que no satisfacían sus necesidades de manera oportuna y saludable en la infancia. Estos niños pequeños no podían hacer nada para evitar que la gente los abandonara, los descuidara, abusara de ellos, los usara o los sofocara. Eran víctimas de las personas que no los amaban, les prestaban atención, satisfacían sus necesidades y los protegían.
Como resultado de estas experiencias infantiles, sentirse como una víctima se siente familiar para la mayoría de los Nice Guys. Estos

hombres tienden a ver a los demás como causantes de los problemas que están experimentando en la vida. Como consecuencia de ello, se siente frustrado, impotente, resentido y rabioso. Puedes verlo en su lenguaje corporal. Puedes escuchar en sus voces.

"No es justo."

¿Cómo es posible que ella haga las reglas?

Siempre doy más de lo que recibo.

"Si ella lo hiciera ..."

Un paradigma de impotencia

En un intento por hacer frente a las experiencias de abandono de su infancia, todos los Nice Guys desarrollaron el mismo paradigma: "Si soy bueno, entonces seré amado, podré satisfacer mis necesidades, y tendré una vida libre de problemas". Desafortunadamente, este paradigma no solo produce lo contrario de lo que se desea, sino que garantiza nada más que sentimientos de perpetua impotencia.

Aunque los Nice Guys están obsesionados con tratar de crear una vida sin problemas, hay dos factores principales que evitan que alcancen este objetivo. Lo primero es que están intentando lo imposible. La vida no es suave. La existencia humana es por naturaleza caótica. La vida está llena de experiencias que son impredecibles y están fuera del control de cualquiera. Por lo tanto, tratar de crear una vida predecible en la que todo salga según lo planeado es un ejercicio inútil.

A pesar de que vivimos en un mundo caótico e impredecible, los Nice Guys no solo están convencidos de que la vida puede ser fluida, sino que creen que debería serlo. Esta creencia es el resultado directo de las experiencias de abandono de su infancia. La imprevisibilidad de no satisfacer sus necesidades de manera oportuna y juiciosa no solo era aterradora, sino que también podía poner en peligro la vida.

En un intento por hacer frente a la incertidumbre de su caótica infancia, el Nice Guy desarrolló un sistema de creencias que, si

pudieran hacer todo bien, entonces todo iría bien en sus vidas.

A veces, estos hombres también desarrollaron sistemas de creencias de que su infancia era ideal y libre de problemas (lo opuesto a la realidad) para enfrentar sus experiencias de abandono. Todas estas eran creencias distorsionadas, pero estas ilusiones ayudaron a estos niños indefensos a lidiar con la confusión que estaba fuera de su control.

Una segunda razón por la que los Nice Guys nunca logran su objetivo de tener una vida tranquila es que hacen lo contrario de lo que funciona. Abordando situaciones adultas con mecanismos de supervivencia que se formaron cuando eran ingenuos e impotentes, están asegurados de tener muy poco éxito en crear cualquier cosa que se parezca a la estabilidad en sus vidas.

La dependencia de estos ineficaces mecanismos de supervivencia mantiene a los Nice Guys atrapados en la memoria de sus temibles experiencias infantiles y perpetúa un círculo vicioso. Cuanto más asustados están, más utilizan sus mecanismos de supervivencia infantil. Cuanto más utilizan estos mecanismos ineficaces, menos éxito tienen para negociar las complejidades, los desafíos y las ambigüedades de la vida. Cuanto menos exitosos son, más temerosos se vuelven. . . te dan la imagen.

Actividad de tiempo libre #17

Revise la siguiente lista de formas en que los Nice Guys intentan crear una vida sin problemas y sin conflictos. Escriba un ejemplo de cómo usó cada mecanismo de afrontamiento en la infancia. Luego, junto a cada uno, da un ejemplo de cómo usas esta estrategia para tratar de controlar tu mundo en la edad adulta. Observe cómo cada uno de estos comportamientos lo mantiene como una víctima impotente. Comparta esta información con una persona segura.

- Hacerlo bien.
- Jugando a lo seguro.
- Anticipación y fijación.
- Intentar no mecer el barco.

- Ser encantador y servicial.
- Nunca ser problema de un momento.
- Utilización de contratos encubiertos.
- Control y manipulación.
- Cuidado y placer.
- Retención de información.
- Reprimiendo sentimientos.
- Asegurarse de que otras personas no tengan sentimientos.
- Evitar problemas y situaciones difíciles.

Superar el factor debilitador: reclamar el poder personal

Defino el poder personal como un estado mental en el que una persona confía en que puede manejar lo que pueda surgir. Este tipo de poder no solo trata con éxito los problemas, los desafíos y la adversidad, sino que realmente los acoge, los enfrenta de frente y les agradece. El poder personal no es la ausencia de miedo. Incluso las personas más poderosas tienen miedo. El poder personal es el resultado de sentir miedo, pero no ceder al miedo.

Hay una solución a la impotencia y la vulnerabilidad que sienten los chicos buenos. La recuperación del Síndrome del Nice Guy permite a los Nice Guys abrazar el poder personal que es su derecho de nacimiento. Recuperar el poder personal incluye:

- Rendirse.
- Vivir en la realidad.
- Expresando sentimientos.
- Afrontar los miedos.
- Desarrollar la integridad.

Estableciendo límites.

Rendirse ayuda a los chicos buenos a recuperar su poder personal. Irónicamente, el aspecto más importante de recuperar el poder personal y obtener lo que uno quiere en el amor y la vida es rendirse. Rendirse no significa rendirse, significa abandonar lo que no se puede cambiar y cambiar lo que se puede.

Dejar ir no significa no importarte o no intentarlo. Dejar ir significa dejar estar. Es como abrir un puño fuertemente cerrado y liberar la tensión almacenada en el interior. Al principio, los dedos querrán volver a su posición anterior. La mano casi tiene que ser reentrenada para abrirse y relajarse. Lo mismo ocurre con aprender a rendirse y dejar ir.

Rendirse permite a los Nice Guys recuperarse para dejar ir y responder a la belleza compleja de la vida, en lugar de intentar controlarla. Rendirse permite a estos hombres ver la vida como un laboratorio para el aprendizaje, el crecimiento y la creatividad. Rendirse permite a los Nice Guys recuperar a cada experiencia de vida como un "regalo" del universo para estimular el crecimiento, la curación y el aprendizaje. En lugar de preguntar: "¿Por qué me está pasando esto?" El Nice Guy en recuperación puede responder a los desafíos de la vida reflexionando: "¿Qué necesito aprender de esta situación?"

Gil ejemplifica el proceso de dejar ir. Gil había llegado a un punto crítico en su relación con su novia Barb. Gil originalmente había comenzado a ir a terapia de parejas con Barb para "arreglar" su problema. Afirmó que estaba deprimida, enojada todo el tiempo y que no tenía interés en el sexo. Informó que constantemente caminaba sobre cáscaras de huevo, tratando de asegurarse de que nunca hiciera nada para molestarla.

Gil y Barb tenían casi cincuenta años y habían vivido juntos durante ocho años. Tuvieron discusiones sobre el matrimonio, pero ambos sintieron aprensión debido a la naturaleza inestable de su relación. Después de un par de meses de consejería para parejas, Gil comenzó a considerar la idea de que todos los problemas en la relación podrían no ser sobre Barb. Comenzó a observar su propia conducta de cuidado y control. También se dio cuenta de que tenía pocos intereses

externos y ningún amigo masculino. Después de un par de meses más, se unió a un ¡No More Mr. Nice Guy! grupo de hombres.

Incluso cuando Gil comenzó a ver sus propios problemas y patrones de vida ineficaces, siguió buscando la "clave" para mejorar a Barb. Fue un proceso lento, pero Gil comenzó a ver que no podía hacer nada para cambiar a Barb y que iba a tener que centrarse en sí mismo. Cuando comenzó a soltarse y desprenderse de Barb, sintió una tremenda ansiedad. Tenía un miedo profundo de que iba a "meterse en problemas". También creía que Barb no podía manejar sus problemas sin su ayuda.

Con el apoyo del grupo, Gil se rindió. Se dio cuenta de que estaría bien, independientemente de si él y Barb lo hicieron como pareja. Para su sorpresa, su relación comenzó a mejorar. Cuando dejó de tratar de resolver sus problemas y se separó de su estado de ánimo, Gil descubrió que tenía menos frustraciones y resentimientos. Incluso comenzó a ver a Barb como un "regalo" para ayudarlo a resolver sus problemas con su padre enojado.

Un año más tarde, anunció a su grupo de hombres que él y Barb habían fijado una fecha para casarse. Informó que se llevaban mejor de lo que jamás hubiera imaginado. Compartió que el punto de inflexión parecía ser cuando tomó la decisión de que no le importaba si lo hacían juntos o no. Esa decisión representó un abandono consciente de intentar controlar algo que claramente no estaba bajo su control. Irónicamente, compartió que el proceso de dejarlo ir le permitió recibir lo que realmente quería.

Actividad de tiempo libre #18

Piense en un "regalo" del universo al que inicialmente se resistió, pero que ahora puede verse como un estímulo positivo para el crecimiento o el descubrimiento.

¿Hay algún regalo similar en tu vida en este momento al que debas rendirte?

Comparta esta información con una persona segura.

Morar en la realidad ayuda a los chicos buenos a recuperar su poder personal. Los chicos buenos tratan de controlar su mundo creando sistemas de creencias sobre personas y situaciones que no se basan en la realidad. Entonces actúan como si estas creencias fueran precisas. Es por esto por lo que su comportamiento a menudo parece ilógico para los observadores externos.

Les, un hombre sin pretensiones de treinta y tantos años, tuvo una breve relación con una compañera de trabajo. Durante su sesión de terapia inicial, le pregunté a Les por qué creía que tenía una aventura amorosa. "No lo sé", respondió, "creo que solo quería un poco de atención".

Continué preguntándole cómo expresaba su enojo hacia su esposa. Con una mirada perpleja, él respondió: "Nunca me enojo con Sarah".

"¿Quieres decir que ustedes dos han estado casados por 10 años y ella nunca ha hecho nada para molestarte?" Me pregunté con fingida sorpresa.

Para escuchar a Les hablar sobre su esposa, era evidente que la tenía en un pedestal. Era igualmente claro que no estaba viviendo en la realidad cuando se trataba de su matrimonio. Cuando le hice preguntas específicas sobre su esposa, Les reveló cómo Sarah había ganado 60 libras desde que se casaron, se negó a cocinar, estaba deprimida, ya no quería tener relaciones sexuales con él, lo trataba con desprecio y lo haría enojar sin la provocación. A pesar de todas estas cosas, Les sostuvo que su esposa era la mujer de sus sueños y que él la amaba profundamente.

A lo largo de los siguientes meses de terapia, le ofrecí a Les un espejo de la realidad con respecto a su esposa y su relación con ella. Este fue un proceso lento y difícil. Les necesitaba ver a Sarah de cierta manera debido a su miedo a estar solo. Morar en la realidad podría significar que tendría que hacer algo aterrador o difícil.

Cuando Les comenzó a enfrentar sus temores de abandono, también comenzó a ver a su esposa con mayor precisión. Este cambio le permitió comenzar a pedir lo que quería, establecer límites y expresar sus sentimientos de resentimiento y la ira. Pronto se hizo evidente que Sarah no tenía ningún deseo de ver su papel en la

relación o hacer ningún tipo de cambio. Aunque fue doloroso y aterrador, aceptar las cosas como realmente se les permitió a tomar la decisión de mudarse y solicitar el divorcio.

Morar en realidad le permitió a Les ver por qué había creado el tipo de sistema que tenía con Sarah. Lo puso en condiciones de tomar decisiones difíciles pero realistas. Le permitió acceder al poder interno que necesitaba para realizar cambios significativos en su vida. También le abrió la puerta para encontrar a alguien que estuviera disponible para ayudarlo a crear el tipo de relación que quería.

Actividad de tiempo libre #19

Elija un área de su vida en la que habitualmente se sienta frustrado o fuera de control. Retroceda de la situación. ¿Es la dificultad que tiene con la situación el resultado de tratar de proyectar la realidad que desea creer en ella? Si tuviera que aceptar la realidad de esta situación, ¿cómo podría cambiar su respuesta a ella?

Expresar los sentimientos ayuda a los chicos buenos a recuperar su poder personal. Los chicos buenos están aterrorizados por dos tipos de sentimientos: los suyos y los de todos los demás. Cualquier tipo de intensidad hace que los Nice Guys se sienta fuera de control. Como niños, sentir cosas intensamente invitaba atención negativa o ninguna atención en absoluto. Por lo tanto, llegó a sentirse más seguro sujetar una tapa firmemente en cualquier emoción que puede atraer demasiada atención negativa o hacer que se sientan abandonados.

Recuerdo al principio de nuestro matrimonio cuando Elizabeth expresaba su frustración por mi incapacidad para compartir lo que estaba sintiendo. Como la mayoría de los chicos buenos, había llegado a ver los sentimientos como algo peligroso. Después de más de 30 años de condicionamiento, no tenía ni idea de lo que Elizabeth quería de mí.

Incluso cuando comencé a tomar conciencia de mis sentimientos, a menudo los guardaba para mí. Es casi cómico la poca frecuencia con que cruza la mente de un buen chico para decirle a su compañero lo que está sintiendo. En una ocasión, Elizabeth me enfrentó cuando compartí con ella un sentimiento que había estado albergando durante

algún tiempo. "¿Por qué no me lo dijiste cuando lo sentiste por primera vez?" ella cuestiono

"Lo estoy haciendo mejor", respondí en la típica moda de Nice Guy. "Sólo me tomó dos semanas para decirte".

Con frecuencia escucho a los Nice Guys racionalizar la retención de sus sentimientos al afirmar que no quieren lastimar a nadie. La verdad es que están cubriendo sus propios culos. Lo que realmente están diciendo es que no quieren hacer nada que pueda recrear sus experiencias infantiles. Realmente no están tratando de proteger a nadie del daño, solo están tratando de mantener su mundo sin problemas y bajo control.

Con frecuencia le digo a Nice Guys: "Tus sentimientos son sólo sentimientos, no te matarán". Independientemente de si un buen chico se siente ansioso, desamparado, vergonzoso, solitario, furioso o triste y amenazante.

El objetivo de enseñar a los Nice Guys a abrazar sus sentimientos no es hacerlos suaves y "sensibles". Los hombres que están en contacto con sus sentimientos son poderosos, asertivos y energizados. Al contrario de lo que
creen muchos Nice Guys, no tienen que ser más como mujeres para tener sus sentimientos. Es por eso que apoyo a los hombres a aprender sobre sus sentimientos de otros hombres.

Si bien no existe una fórmula, o una manera "correcta" de reconectarse con sentimientos reprimidos, los grupos de apoyo pueden enseñar, modelar y apoyar este proceso lento pero importante. En cierto sentido, un grupo de terapia puede llegar a ser como una familia. En este entorno, los Nice Guys en recuperación pueden pedir el tipo de ayuda para lidiar con los sentimientos que nunca estuvo disponible para ellos como niños. Dado que los sentimientos son a menudo desordenados, un ambiente grupal puede representar un lugar de apoyo para sentirse momentáneamente fuera de control. Aquí, los Nice Guys en recuperación descubren que no se caerán por la borda y se ahogarán si sacuden el bote. También aprenden que no se marchitarán y morirán si alguien a su alrededor tiene un sentimiento.

Los sentimientos son una parte integral de la existencia humana. Al aprender el lenguaje de los sentimientos, la recuperación de los Nice Guys puede comenzar a dejar de lado toda una vida de equipaje innecesario. Mientras lo hacen, experimentan una nueva energía, optimismo, intimidad y entusiasmo por la vida.

Esta realidad me impactó hace unos años de una manera muy

inesperada. Elizabeth vino a mí un día y reveló que ella había retrocedido en un auto estacionado. Se sentía como un niño pequeño malo y esperó a que la regañara. Incluso antes de que tuviera la oportunidad de responder, ella comenzó a levantar una pared y retirarse para protegerse a sí misma.

Me enojé, no por el auto, sino por la forma en que me estaba alejando. Expresé mis sentimientos de manera clara y directa. Sin avergonzar ni atacar dije "para". Con una intensidad de emoción que nos sorprendió a ambos, le hice saber que no la estaba alejando y que no iba a aceptar que ella me rechazara. Le dije que tenía sentimientos sobre el auto, pero tenía sentimientos aún más fuertes sobre cómo estaba actuando ella. Le dije: "Solo déjame tener mis sentimientos sobre el auto, y luego resolverlo. "

Más tarde, Elizabeth me reveló a mí (y a varios de sus amigos) lo mucho que se sentía más segura cuando sentí mis sentimientos. Ella pudo escuchar que estaba molesta por el auto, pero que no creía que fuera mala y que no estaba "No voy a abandonarla. El hecho de que yo tuviera tanta intensidad por no dejar que me apartara realmente la hizo sentir segura y amada. Como resultado, se sentía segura de estar conectada conmigo y escuchar mis sentimientos sobre el auto. todo el incidente nos acercó y desde entonces ha proporcionado un punto de referencia para el poder curativo de expresar emociones de manera poderosa y directa.

Actividad de última hora # 20

Algunas pautas sobre cómo expresar sentimientos.

• No te concentres en la otra persona, "Me estás volviendo loco". En cambio, asuma la responsabilidad por lo que está sintiendo: "Me siento enojado".

• No use palabras de sentimiento para describir lo que está pensando, ya que en "Siento que Joe estaba tratando de aprovecharse de mí". En su lugar, presta atención a lo que estás experimentando en tu cuerpo: "Me siento impotente y asustado".

• En general, trate de comenzar a sentir declaraciones con "I", en lugar de con "usted". Intenta evitar la muleta de decir "tengo ganas". Como en "Siento que estás siendo malo conmigo".

Encarar el miedo ayuda a los chicos buenos a recuperar su poder personal. El miedo es una parte normal de la experiencia humana. No hay que tener miedo. El temor saludable es una señal de advertencia

de que el peligro puede estar llegando. Esto es diferente del miedo a la experiencia diaria de Nice Guys.

Para los Nice Guys, el miedo se registra a nivel celular. Es un recuerdo de cada experiencia aparentemente mortal que alguna vez tuvieron. Nació de un tiempo de absoluta dependencia y desamparo. Se originó en no satisfacer sus necesidades de manera oportuna y juiciosa. Fue fomentado por sistemas temerosos que desalentaron el riesgo y recompensaron el conservadurismo. Fue acentuado por la realidad de que la vida es desordenada y caótica y cualquier tipo de cambio promete un viaje hacia lo desconocido. Yo llamo a este tipo de miedo, el miedo a la memoria.

Debido a la memoria de miedo creada en la infancia, Nice Guys todavía se acerca al mundo como si fuera peligroso y abrumador. Para hacer frente a estas realidades, los Nice Guys normalmente se agachan y se ponen a salvo.

Como consecuencia de la seguridad, el Nice Guy experimenta mucho sufrimiento innecesario.

Sufrir porque evitan situaciones nuevas.

Sufrir porque se quedan con lo familiar.

Sufrir porque postergan, evitan y no logran terminar lo que comienzan. Sufrir porque empeoran una mala situación al hacer más de lo que nunca ha funcionado en el pasado.

Sufrir porque gastan tanta energía tratando de controlar lo incontrolable.

Nolan es un buen ejemplo del efecto paralizante del miedo a la memoria. Nolan vino a verme por recomendación de un amigo. Había estado separado de su esposa por un año, pero estaba teniendo dificultades para tomar una decisión final sobre divorciarse.

Nolan me decía con frecuencia que estaba "confundido". Esta confusión se mezcló con una fuerte dosis de culpa. Nolan pesaba constantemente todos los problemas. ¿Y si dejaba a su esposa y luego se daba cuenta de que era un error? ¿Y si él arruinó la vida de sus hijos? ¿Y si sus hijos nunca quisieron volver a hablar con él? ¿Y si sus amigos pensaban que era malo? ¿Y si Dios lo envió al infierno? Mientras Nolan permaneciera "confundido" sobre lo que debía hacer, él permanecía paralizado.

Cuando le dije a Nolan que no creía que estuviera confundido pero que tenía miedo, inicialmente estaba a la defensiva. No le gustaba

verse a sí mismo como temeroso. A medida que explorábamos el miedo a la memoria de su infancia, se dio cuenta de que cualquier error que cometiera de niño parecía tener consecuencias eternas. Él creía que lo mismo sería cierto en su situación actual.

Detrás del temor de Nolan de tomar una decisión estaba el temor de la infancia de que él no podría manejar lo que sucediera. Juntos intercambiamos ideas sobre las posibles consecuencias de divorciarse de su esposa.

Detrás de cada consecuencia potencial estaba la creencia inconsciente de que él no sería capaz de manejarlo.

Envié a Nolan a casa con su lista de temores junto con una declaración más precisa sobre cada uno de ellos: sin importar lo que pasara, él lo manejaría. La semana siguiente, Nolan anunció con orgullo que había contactado a un abogado. A pesar de que sintió un tremendo miedo y ansiedad, encontró coraje al repetir su nuevo mantra: "Puedo manejarlo".

Enfrentar los miedos actuales es la única forma de vencer el miedo a la memoria. Cada vez que Nice Guy se enfrenta a un miedo, inconscientemente crea una creencia de que puede manejar lo que le da miedo. Esto desafía a su memoria el miedo. Desafiando este recuerdo, el miedo hace que las cosas fuera de él parezcan menos amenazadoras. Como estas cosas parecen menos aterradoras, se siente más confiado para enfrentarlas. Cuanto más se hace esto, la confianza crece, la vida menos amenazadora parece.

Breaking Free Activity # 21

Enumera un miedo que ha estado controlando tu vida. Una vez que decidas enfrentar el miedo, comienza a repetirte a ti mismo: "Puedo manejarlo. No importa lo que suceda, lo manejaré". Sigue repitiendo este mantra hasta que tomes acción y dejes de sentir miedo.

El desarrollo de la integridad ayuda a los chicos buenos a recuperar su poder personal. La mayoría de los chicos buenos se enorgullecen de ser honestos y dignos de confianza. En realidad, los chicos buenos son fundamentalmente deshonestos. Tienen la capacidad de decir una mentira o de negar la verdad y aún creen la ilusión de que son básicamente personas honestas. Dado que la deshonestidad es un comportamiento basado en el miedo, decir mentiras y retener la verdad roba a los Chicos Niza de su poder personal.

Defino mentir como nada menos que la verdad. Esto puede parecer

evidente para la mayoría de las personas, pero es importante definir "mentir" y "decir la verdad", porque los chicos buenos son expertos en crear definiciones que justifiquen su comportamiento. No es raro escucharlos hacer declaraciones como "Soy bastante honesto" o "Soy honesto la mayor parte del tiempo" sin el menor conocimiento de su contradicción de términos. De manera casi infantil, los Nice Guys a menudo ofrecerá la siguiente defensa: "No mentí, simplemente no le dije todo".

Joel era el dueño de una exitosa empresa de construcción. En ocasiones, salía un poco del temprano del trabajo y ver una película de la tarde antes de ir a casa. Debido a que temía la desaprobación de su esposa, se abstendría de contarle cómo pasó esas tardes. Él siempre tendría alguna historia de portada lista en caso de que ella tratara de llamarlo mientras él estaba fuera. La ironía de la situación es que no había absolutamente ninguna razón para que Joel le mintiera a su esposa. A pesar de todo el esfuerzo que Joel puso para esconder la verdad de su paradero, nunca se le pasó por la cabeza que se estaba mintiendo a sí mismo y a su esposa. La conclusión era que la mentira de Joel perpetuó una relación basada en el miedo con su esposa y le robó su poder personal.

Cuando los chicos buenos aprenden a decir la verdad, los aliento a que presten atención a las cosas que menos les importan, quieren que otros sepan, lo que menos quieren revelar. Estas son las cosas que es más probable que retengan, y las cosas que más necesitan contar. Algunas veces tienen que practicar decir una cierta verdad varias veces hasta que toda esta información sea contada.

A veces, después de decir la verdad, Nice Guys informará que fue un "error" porque alguien reaccionó con enojo. Decir la verdad no es una fórmula mágica para tener una vida tranquila. Pero vivir una vida de integridad es en realidad más fácil que vivir una vida basada en el engaño y la distorsión.

El desarrollo de la integridad es una parte esencial de la recuperación del síndrome de Nice Guy.

Mi definición de integridad es "decidir qué se siente bien y hacerlo".

La alternativa es utilizar el "enfoque de comité". Este método de toma de decisiones y actuación se basa en tratar de adivinar lo que todos los demás piensan que es correcto. Seguir este enfoque de comité es el camino más rápido hacia la confusión, el miedo, la impotencia y la deshonestidad.

Al aplicar la definición anterior, hay dos formas de estar fuera de

integridad, pero solo una forma de estar en ella. Cuando un buen chico nunca se molesta en preguntarse: "¿Qué creo que es correcto?" o usa el método del comité, siempre estará fuera de integridad. Si se pregunta a sí mismo qué es lo que cree que es correcto pero no lo hace, también está fuera de integridad. Solo preguntándose a sí mismo qué es lo que cree que es correcto y luego hacerlo, se convierte en un hombre íntegro.

Actividad gratuita de última hora # 22

Elija un área en la que haya estado fuera de integridad. Identifica tu miedo que te impide decir la verdad o hacer lo correcto. Revele esta situación a una persona segura. Luego ve y di la verdad o haz lo que tienes que hacer para resolver la situación. Dígase que puede manejarlo. Ya que decir la verdad puede crear una crisis para usted u otros, tenga fe en que todos los involucrados sobrevivirán a esta crisis.

Establecer límites ayuda a los chicos buenos a reclamar su poder personal Los límites son esenciales para la supervivencia. Aprender a establecer límites permite a Nice Guys dejar de sentirse como víctimas indefensas y reclamar su poder personal. El establecimiento de límites es uno de los más fundamentales. Las habilidades que enseño para recuperar Nice Guys.

Demuestro el concepto de límites poniendo una cinta de zapatos en el suelo. Le digo al buen chico que voy a cruzar su límite y lo empujaré hacia atrás. Le ordeno que me detenga cuando empieza a sentirse incómodo. No es raro que un buen chico se aleje de la línea, lo que me permite violar su espacio varios pasos antes de que incluso comience a responder. Una vez que empiezo a presionar, no es raro que un buen chico me deje empujarlo hacia atrás varios pasos antes de que haga algo para detenerme. A veces, un buen chico me deja empujarlo hasta la pared.

Utilizo este ejercicio como una demostración gráfica de la necesidad de límites en todas las áreas de la vida. Buenos chicos son usualmente más cómodos retrocediendo, cediendo y manteniendo la paz. Creen que si dan un paso más hacia atrás, la otra persona dejará de presionar, y entonces todo será fácil.

No es inusual que los Nice Guys recuperados pasen un poco por la borda cuando aprenden a establecer límites . Tienen una tendencia a oscilar de un extremo a otro. Se convierten en establecedores de límites Kamikaze. Intentan establecer límites con un martillo o machete. Por lo general, aprenden a tiempo que solo tienen que usar tanta resistencia como sea necesario para realizar el trabajo.

Con el tiempo, también aprenden que el establecimiento de límites no se trata de hacer que otras personas sean diferentes, sino de Llegando a ser diferentes. Si alguien está cruzando su límite, no es el problema de la otra persona, es de ellos.

Debido al miedo a la memoria, el Nice Guy a menudo refuerza inconscientemente los mismos comportamientos que encuentran intolerables. Debido al condicionamiento de su infancia, enseñan a las personas que los rodean que aceptarán que se violen sus límites. A medida que los Nice Guys se recuperan, comienzan a responsabilizarse de cómo dejan que las personas los traten, su propio comportamiento comienza a cambiar. Cuando dejan de reforzar cosas que no están dispuestos a tolerar, las personas que los rodean tienen la oportunidad de comportarse de manera diferente. Esto le da a las relaciones la oportunidad de sobrevivir y crecer.

Jake, un hombre alistado de veintitantos años, es un buen ejemplo de cómo tolerar el comportamiento intolerable puede matar una relación y cómo establecer límites puede dar a una relación la oportunidad de sobrevivir.

Justo antes de su matrimonio con su esposa Kisha, Kisha tuvo un romance con un viejo novio. Debido a que Jake no quería perderla, él la perdonó y le prometió que nunca le mostraría su infidelidad. Esto estableció un patrón de Kisha prácticamente haciendo lo que ella quería, mientras que Jake retuvo sus sentimientos y caminó sobre cáscaras de huevo. Jake siempre medía sus palabras para evitar decir algo "incorrecto" que pudiera molestarla.

En una ocasión, mientras estaban bebiendo con algunos amigos, Kisha se emborrachó. Cada vez que ella tenía demasiado para beber se volvería beligerante y promiscua. En esta ocasión, hizo varios comentarios degradantes a Jake y pasó la mayor parte de la tarde bailando lentamente con otros hombres en el bar.

Después de contener su lengua tanto como pudo, Jake finalmente le dijo a Kisha que estaba borracha y que era hora de irse a casa. Ella le juró y siguió haciendo lo que ella estaba haciendo. Jake tomó represalias llamándola "perra" y se fue a casa.

Una de sus amigas trajo a Kisha a casa a la mañana siguiente. Durante el resto del día ella le dio a Jake el tratamiento silencioso . Jake intentó aguantar, pero después de unas horas de desdicha, se disculpó por llamarla perra.

Más tarde esa semana, habló un poco de mala gana sobre el episodio en su No More Mr. Nice Guy! grupo. Los miembros del grupo lo enfrentaron amorosamente. Señalaron que su disposición a tolerar el comportamiento intolerable de su esposa le daba una licencia para actuar de cualquier manera que le agradara. Le dijeron a Jake que el problema no era Kisha, era él. Hasta que Jake cambiara, su esposa no tendría ningún incentivo para cambiar. Al no establecer límites, le estaba robando a su matrimonio la oportunidad de convertirse en lo que podría ser.

Al día siguiente, Jake se enfrentó a su esposa. Reconoció su papel en su situación. Él le dijo que ya no iba a tolerar un comportamiento intolerable. Él le dijo a ella sus límites. Ya no toleraría que Kisha bailara o coqueteara con otros hombres. No toleraría que lo degradara delante de él sus amigos. Él le dijo que si ella quería seguir casada con él, tenía que ir a un tratamiento por su problema con la bebida.

Kisha respondió diciéndole a Jake que nadie le diría qué hacer. Ella empacó una bolsa y se mudó esa noche a la casa de un amigo. A pesar de que Jake era miserable los próximos días, resistió la tentación de llamarla y rogarle que regresara. En su lugar, llamó a algunos tipos en el grupo.

Tres noches después, Kisha llamó y dijo que quería hablar. Ella se acercó y le dijo a Jake que, aunque inicialmente quería decirle que se fuera al infierno, sabía que tenía razón. Por primera vez en su matrimonio, ella dijo que sentía respeto por él. Ella dijo que quería salvar su matrimonio y que estaba dispuesta ahacer lo que sea necesario para que funcione. La semana siguiente Kisha entró en tratamiento.

Actividad gratuita # 23

Antes de que pueda comenzar a establecer límites, debe darse cuenta de cuánto hace una copia de seguridad de su línea para evitar conflictos o para mantener la paz. Para la próxima semana, obsérvate. ¿Dices "sí" cuando prefieres decir "no"? ¿Estás de acuerdo en hacer algo para evitar el conflicto? ¿Evitas hacer algo porque alguien podría enfadarse contigo? ¿Toleras una situación intolerable, esperando que simplemente desaparezca? Escribe estas observaciones y compártelas con una persona segura.

Tome un paseo por el lado salvaje

No hay "clave" para una vida suave. Ser "bueno" o hacerlo "bien" no

aísla a los Nice Guys de las realidades caóticas y cambiantes de la vida. Todo lo que el paradigma Nice Guy hace es crear hombres débiles que permiten que los matones pateen la cara en la cara o los avergüenzan por cargar el lavaplatos "mal".

Mientras los Nice Guys en recuperación comienzan a rendirse, vivir en la realidad, expresar sus sentimientos, enfrentar sus miedos, desarrollar integridad y establecer límites, acceden a un poder que les permite acoger y aceptar los desafíos y "regalos" de la vida. La vida no es un tiovivo, es una montaña rusa. A medida que recuperan el poder personal , los Nice Guys en recuperación pueden experimentar el mundo en toda su belleza fortuita. La vida no siempre suave, puede que no siempre sea bonito, pero será una aventura, una que no debe perderse.

Capítulo VI

Recupere su masculinidad en relación con los sentimientos prevalecientes de las últimas décadas, está bien ser un hombre.

Los hombres nacidos después de la Segunda Guerra Mundial tuvieron la desgracia de crecer durante la única era de la historia occidental reciente en la que no siempre fue bueno ser hombre. Esto fue principalmente el resultado de dos importantes cambios familiares y sociales en la era de la posguerra:

1) los niños estaban desconectados de sus padres y otros modelos masculinos sanos.

2) los niños tenían que buscar la aprobación de las mujeres y aceptar una definición femenina de lo que significaba ser hombre.

Como resultado de estas dos dinámicas, muchos niños y hombres llegaron a creer que tenían que ocultar o eliminar cualquier rasgo masculino negativo (como los de sus padres u otros hombres "malos") y convertirse en lo que creían que las mujeres querían que fueran. Para muchos hombres, esta estrategia de vida parecía esencial si querían ser amados, satisfacer sus necesidades y tener una vida tranquila.

Debido al cambio social continuo de la última mitad del siglo XX, este sistema de creencias ya no se limita a los hombres de la generación del baby boom. Con frecuencia observo a hombres en sus treinta, veinte y adolescentes, con fuertes rasgos de buen chico. Parece que cada generación sucesiva de hombres se vuelve cada vez más pasiva.

Este condicionamiento social afecta a los Nice Guys de muchas maneras:

• Los Nice Guys tienden a estar desconectados de otros hombres.

• Los chicos buenos tienden a estar desconectados de su propia masculinidad.

• Los buenos chicos tienden a ser monógamos para sus madres.

• Los chicos buenos tienden a depender de la aprobación de las mujeres.

Los chicos buenos tienden a estar desconectados de otros hombres.

Con frecuencia escucho a Nice Guys hacer comentarios como:

• "Simplemente no me siento cómodo con otros hombres. No sé de qué hablar".

• "La mayoría de los hombres son idiotas".

• "Solía tener amigos varones, pero mi esposa se molestó tanto en hacer cosas con ellos que simplemente me di por vencido".
• "Tiendo a ser un solitario".

Muchos chicos agradables tienen dificultades para conectarse con los hombres debido al limitado contacto masculino positivo que experimentaron en la infancia. Debido a que estos hombres no tenían un vínculo positivo con su padre, nunca aprendieron las habilidades básicas necesarias para establecer relaciones significativas con los hombres.

Otro rasgo común entre Niza Guys es la creencia de que son diferentes de otros hombres. Este pensamiento distorsionado generalmente comenzó en la infancia cuando intentaron ser diferentes de su padre "malo" o no disponible. En la edad adulta, Nice Guys a menudo crean una dinámica similar con los hombres en general. Los chicos buenos pueden convencerse a sí mismos de que son diferentes (mejores que) de otros hombres porque creen:

• No están controlando.

• No están enojados y furiosos.

• No son violentos.

• Están atentos a las necesidades de una mujer.

• Son buenos amantes.

• Son buenos padres.

Mientras los Nice Guys estén desconectados de los hombres o crean que son diferentes de otros hombres, se separan de los muchos beneficios positivos de la compañía masculina y el poder de una comunidad masculina.

Actividad gratuita de última hora # 24

Mira la lista de arriba. Tenga en cuenta las formas en que ha intentado, de manera consciente o inconsciente, ser diferente de su padre y / o de otros hombres. ¿Cómo la creencia de que eres diferente te mantiene desconectado de otros hombres?

Los chicos buenos tienden a estar desconectados de su masculinidad

Defino la masculinidad como la parte de un hombre que lo prepara para sobrevivir como individuo, clan y especie. Sin esta energía masculina, todos nos hubiéramos extinguido hace eones. La masculinidad le da poder a un hombre para crear y producir. También le permite proporcionar y proteger a aquellos que son importantes para él. Estos aspectos de la masculinidad incluyen fuerza, disciplina, coraje, pasión, persistencia e integridad.

La energía masculina también representa el potencial de agresividad, destrucción y brutalidad. Estas características asustan a los Nice Guys, y a la mayoría de las mujeres, por lo que Nice Guys trabaja especialmente para reprimir estos rasgos.

La mayoría de los chicos agradables creen que al reprimir el lado más oscuro de su energía masculina obtendrán la aprobación de las mujeres. Esto parece lógico teniendo en cuenta el clima anti masculino que ha permeado nuestra cultura desde la década de 1960. Irónicamente, estos mismos hombres se quejan con frecuencia de que las mujeres parecían sentirse atraídas por los "idiotas" en lugar de los buenos chicos como ellos. Muchas mujeres han compartido conmigo que, debido a la ausencia de energía vital perceptible en Nice Guys, hay poco de lo que atraer. También revelan que su tendencia a sentirse atraídos por los "idiotas" se debe a que estos hombres tienen una ventaja más masculina para ellos.

Cuando los Nice Guys intentan evitar el lado oscuro de su masculinidad, también reprimen muchos otros aspectos de esto. Fuerza de energía masculina. Como resultado, a menudo pierden su asertividad sexual, competitividad, creatividad, ego, sed de experiencia, bullicio, exhibicionismo y poder. Ve a ver a los niños pequeños en el patio y verás estas cualidades. Estoy convencido de que estas son cosas buenas que vale la pena conservar.

Una de las consecuencias más visibles de la represión de la energía masculina en Nice Guys es su falta de liderazgo en sus familias. Por temor a molestar a su pareja o parecer demasiado parecidos a sus padres controladores, autoritarios o abusivos, Nice Guys frecuentemente no es el líder que su familia necesita. En consecuencia, el trabajo de liderar a la familia a menudo recae en sus esposas. La mayoría de las mujeres con las que hablo no quieren este trabajo, pero terminan por tomarlo por defecto.

Los chicos agradables tienden a ser monógamos para sus madres.

Convertirse en monógamos y seguir siendo monógamas es un patrón

común para los chicos buenos. Este vínculo inconsciente es el resultado de un fenómeno normal del desarrollo de la infancia que se ha vuelto loco. Déjame explicarte.

Todos los niños pequeños se enamoran naturalmente de su madre y desean tenerla para ellos solos. Las madres y los padres saludables ayudan a sus hijos a avanzar con éxito a través de esta etapa normal de desarrollo. A medida que lo hacen, el joven se separa de su madre, se une a los hombres y queda disponible para una relación íntima con otra mujer en la edad adulta.

Cada padre juega un papel importante en facilitar esta transición saludable. Primero, la madre debe saber dar lo suficiente para satisfacer las necesidades del niño sin crear dependencia. También debe saber cómo satisfacer sus propias necesidades para no tener la tentación de usar a su hijo para llenar el vacío. Segundo, el padre debe estar presente y tener un vínculo sano con su hijo. Esta conexión ayuda al niño pequeño a pasar del acogedor regazo de su madre al desafiante mundo de los hombres.

Como se indicó anteriormente, la mayoría de los Nice Guys no informan haber tenido una relación cercana con su padre en la infancia. Como resultado, muchos Nice Guys se vieron obligados a establecer un vínculo no saludable con su madre. Esta el vínculo podría haberse formado si tuvieran que complacer a una madre enojada, crítica o controladora. La mayoría de las veces, el vínculo fue el resultado de ser forzado a cuidar de una madre necesitada, dependiente o que asfixia.

Sin un padre que los apoye, estos niños tuvieron que negociar una situación imposible por sí mismos.

Ambas situaciones de la infancia, tratando de complacer a una madre enojada o controladora, o de convertirse en la pequeña pareja de la madre, crearon una dinámica en la que Nice Guys se convirtió de manera inconsciente en monógama para sus madres y no se individualizó de una manera saludable.

Cuando un chico agradable ha sido condicionado para ser monógamo con su madre en la infancia, su compañero adulto sabrá en algún nivel que él no está realmente disponible. Es posible que la pareja no conecte conscientemente esto con su vínculo con su madre, pero ella sabe que falta algo.

Anita, una mujer de unos cincuenta años, estaba casada con un hombre que era monógamo con su madre. Conocí a Anita cuando llamó e hizo una cita para consejería individual. Ella creía que su marido estaba teniendo una aventura amorosa y que quería un consejo. Cuando

comenzamos nuestra sesión, ella se sentó en el sofá y sonrió nerviosamente.

"Me siento tan tonto por venir aquí, pero no sé con quién hablar. Me siento loco, porque creo que mi esposo está teniendo un romance con su secretaria. Él lo niega, pero sé que algo está pasando, simplemente demasiada evidencia".

La sonrisa de Anita desapareció y fue reemplazada por una mirada de dolor. Tomó un pañuelo y se frotó el rabillo del ojo.

"Dutton, ese es mi esposo, ha pasado por mucho últimamente. Él está bajo mucha presión en el trabajo, las cosas han estado ajustadas financieramente y su madre murió el año pasado. Estaba muy cerca de ella y creo que fue muy duro para ella".

Anita contó sus sospechas de infidelidad de su marido, pero luego regresó al tema de su madre una ganancia.

"Si no lo supiera, diría que su enamoramiento con su secretaria comenzó justo después de que su madre murió. Es como si necesitara algo para llenar un agujero en su vida. Siempre me gustó su madre. Ella era una buena dama, pero yo siempre tuve la sensación de que Dutton estaba más conectado con ella que él conmigo. ¿Es eso una locura? ",
Preguntó con curiosidad." ¿Estar celosa de tu suegra? "

Le animé a Anita a que me contara más sobre la familia de Dutton.

"Aparte de su padre", continuó," Él cree que fue genial. Eso es por su madre, por supuesto. Ella era una verdadera santa. Su padre era extremadamente duro con los niños. Su madre fue a la que recurrieron para alimentarse. Ella era realmente buena para escuchar y estar allí para ellos".

Anita parecía aliviada de poder hablar de algo además de las sospechas de su marido.

"Antes de morir, Dutton pagó por ellos para que metieran la alfombra en su casa y les compraron dos bonitas sillas reclinables porque sabía que su padre nunca lo haría. Solía llevarla a sus lugares porque sabía que su padre no lo haría. Trató a su madre muy especial, creo que para compensar lo que tuvo que pasar por vivir con su padre. Una vez me enojé con él y lo acusé de tratar a su madre mejor que a mí. Él explotó. "Anita hizo un gesto de explosión con sus brazos." Me dijo que nunca volviera a decir eso. Él no me habló durante dos semanas después de eso. Aprendí a no hablar de ese tema ".

Anita se detuvo un momento." ¿Crees que podría haber alguna conexión entre la muerte de su madre y que él tenga una aventura? Se amaban tanto. Tal vez su secretaria llena ese vacío. ¿te parece una locura?

Los chicos agradables tienden a buscar la aprobación de las mujeres

Debido a su condición familiar y social, los chicos agradables tienden a buscar la aprobación de las mujeres. Incluso cuando intentan convertirse en lo que creen que las mujeres quieren que sean y hacer lo que creen que las mujeres quieren que hagan, los Nice Guys tienden a experimentar una tremenda frustración al obtener la aprobación que tanto desean.

Esta frustración se debe a la realidad de que, en general, las mujeres ven a los hombres que tratan de complacerlos como débiles y desprecian a estos hombres. La mayoría de las mujeres no quieren a un hombre que trata de complacerlas, quieren a un hombre que sepa cómo complacerse a sí mismo. Las mujeres siempre comparten conmigo que no quieren un pelele pasivo y agradable. Quieren un hombre, alguien con sus bolas intactas.

Recuperar sus testículos

Evitar las relaciones con los hombres y buscar la aprobación de las mujeres impide que los Nice Guys obtenga lo que realmente quieren en el amor y la vida. Para revertir los efectos del Síndrome de Nice Guy, los Nice Guys tienen que recuperar su masculinidad. El proceso implica llegar a creer que realmente es algo bueno ser un hombre y abrazar todos sus rasgos masculinos. Reclamar la masculinidad de uno implica:

- Conectarse con otros hombres.
- Poniéndose fuerte.
- Encontrar modelos masculinos sanos.
- Reexaminar la relación de uno con el padre.

Conectarse con los hombres ayuda a los chicos buenos a recuperar su masculinidad.

Conectarse con los hombres es esencial para recuperar la masculinidad. La construcción de relaciones con los hombres requiere un esfuerzo consciente. Este proceso comienza con un compromiso para desarrollar amistades masculinas. Para hacer esto, la recuperación de Nice Guys debe estar dispuesta a hacer el tiempo, asumir riesgos y ser vulnerable. Para la mayoría de los chicos buenos, el tiempo parece ser un factor importante que los mantiene desconectados de los hombres. Se necesita tiempo para hablar con un vecino, llamar a un amigo o ir a un juego de pelota. Dado que muchos Nice Guys están enredados con sus esposas, familias o trabajo, esto significa quitarles tiempo a estas cosas.

Conectarse con hombres implica hacer cosas de hombres con hombres. No hay una manera correcta de hacer esto, pero puede incluir unirse a un equipo, asistir a eventos deportivos, unirse a un grupo de oración o discusión, tener una noche de póquer, hacer trabajo voluntario, ir de pesca, salir a correr o simplemente salir.

Alan es un ejemplo de lo que puede suceder cuando un Nice Guy en recuperación toma la decisión de conectarse con los hombres. Alan tenía dificultades para hacer las cosas por sí mismo, especialmente con otros hombres. Cuando hizo un esfuerzo consciente para comenzar a abordar este problema, primero tuvo que echar un vistazo a lo que lo mantenía desconectado de los hombres y lo que podía hacer para comenzar a cambiar el patrón.

Una de las primeras cosas que hizo Alan fue unirse a un grupo de terapia para hombres. Aún así, tardó más de un año. Antes de empezar a hacer cosas con los hombres fuera del grupo. Cuando lo hizo, estos hombres pudieron darle retroalimentación sobre sus mecanismos de defensa que lo mantuvieron aislado. Estos hombres también lo apoyaron en cambiar las formas en que se relacionaba con su esposa.

Alan también se unió a un club de salud donde comenzó a jugar voleibol y racquetball con otros hombres. Más tarde, tomó la iniciativa en la puesta en marcha de un equipo de softbol. Al principio, era difícil tomarse un tiempo solo para él, especialmente cuando eso significaba estar lejos de su familia.

Tomó algunos años, pero Alan ahora tiene un par de amigos hombres cercanos, así como varios otros hombres que él ve regularmente. Incluso realiza un viaje anual por carretera con amigos de todo el país para un fin de semana de golf. Él ve estos viajes con los chicos como uno de los aspectos más destacados de su año.

Tanto Alan como su esposa Marie creen que la decisión consciente de Alan de conectarse con los hombres salvó su matrimonio. Alan había

hecho de su esposa su centro emocional. Su vida giraba en torno a tratar de complacerla y hacerla feliz. Debido a sus ineficaces contratos encubiertos, Alan nunca creyó que Marie le diera tanto como él. Como resultado, a menudo se mostraba resentido y pasivo-agresivo. Cuando Alan comenzó a satisfacer sus necesidades emocionales y sociales con los hombres, le quitó mucha presión a su esposa.

Cuando Alan recuperó su energía masculina, también comenzó a verse más atractivo para Marie. A pesar de que Al principio fue difícil decirle que iba a pasar tiempo con sus amigos, ella lo respetaba cuando lo hacía. Este nuevo respeto reavivó los sentimientos que sintió por primera vez hacia Alan al principio de su relación.

Como Alan descubrió, hay numerosos beneficios de desarrollar relaciones masculinas. Quizás uno de los beneficios más importantes para Nice Guys es que mejora sus relaciones con las mujeres. Siempre le digo a los Nice Guys: "Lo mejor que puedes hacer por tu relación con tu novia o esposa es tener amigos varones". A medida que satisfacen muchas de sus necesidades emocionales con los hombres, los Niza que se están recuperando se vuelven menos dependientes, necesitados, manipuladores y resentidos en sus relaciones con las mujeres.

El desarrollo de las relaciones masculinas hace que la recuperación del Nice Guys sea menos susceptible de buscar la aprobación de las mujeres o de que el sexo opuesto las defina. Si la novia o esposa del Nice Guy está enojada con él o cree que es un imbécil, él puede consolarse al saber que sus amigos piensan que está bien. Por lo tanto, es menos probable que recurra al mantenimiento de la paz o la reparación para tratar de mantener feliz a su compañero.

Las amistades con los hombres tienen el potencial de una tremenda profundidad e intimidad porque no hay una agenda sexual. Un buen chico con frecuencia evitará hacer cualquier cosa que pueda molestar a su pareja y hacer que ella no quiera tener relaciones sexuales con él. Con los hombres, recuperándose, los chicos buenos no sienten que tienen que complacer, aplacar, mentir, cuidar o sacrificar como creen que tienen que hacer con las mujeres. No tener una agenda sexual elimina el miedo y las danzas disfuncionales tan comunes para los chicos buenos en sus relaciones con el sexo opuesto.

Romper

el vínculo monógamo con la mamá El desarrollo de relaciones

masculinas ayuda a deshacer el vínculo monógamo de un buen chico con su madre. Los niños pequeños son arrastrados a relaciones malsanas con sus madres sólo cuando sus padres lo permiten. La solución para revertir esta dinámica es crear relaciones sanas con los hombres.

Cuando mi hija Jamie tenía 18 años, tenía un novio que había sido condicionado a ser monógamo con su madre. El padre del niño viajaba con frecuencia para su trabajo, no estaba disponible emocionalmente, era rígido y exigente. La madre del niño asfixió a su hijo y lo convirtió en su socio emocional.

En varias ocasiones, Jamie sintió que estaba compitiendo con la madre de su novio por su atención y afecto. Desafortunadamente, ya que la madre le había echado los primeros tragos, generalmente ganaba. A Jamie le parecía extraño estar celoso y en competencia con la madre de su novio. Sin embargo, ella pasó la situación como un simple caso de que su novio y su madre tenían una relación muy "cercana".

Un viernes por la noche, Jamie y yo salimos a cenar. Mientras comíamos, ella compartió su frustración de tener que competir con la madre de su novio, especialmente ahora que él se había unido a los Marines y estaba lejos en campo de entrenamiento. Empatizaba con mi hija y compartía los hechos de la vida con ella.

"Tu novio es un buen chico clásico", le dije. "Ha sido condicionado para ser monógamo con su madre. Desafortunadamente, eso significa que nunca podrá unirse por completo contigo. Algo siempre se interpondrá en el camino. Puedes sentir la tentación de concentrarte en eso, como si es el problema. Pero el problema real es su relación con su madre ".

Jamie no estaba encantada con lo que le dije, pero para una niña de 18 años era muy intuitiva y sabía que lo que estaba diciendo era verdad. Incluso compartió algunos ejemplos de las formas en que ya había visto que esto sucediera.

"¿Hay alguna esperanza?" Preguntó Jamie ¿Yo? "

"Sí", dije," hay una esperanza. Tiene que aprender a conectarse con los hombres de una manera que no podría con su padre. Creo que es algo bueno ", le dije," que él está en la Infantería de Marina y se está conectando con los hombres. Usted puede apoyar eso también. Si ustedes dos siguen saliendo o incluso se casan, alienten sus relaciones con los hombres. Es la única esperanza que tienes de él rompiendo su vínculo monógamo con su madre.

Un mes más tarde, Jamie voló a San Diego con los padres de su novio

para asistir a su graduación del campo de entrenamiento. Como de costumbre, su madre actuó posesiva y Terriblemente. Jamie notó una diferencia en su novio. En varias ocasiones, estableció límites con su madre y se negó a dejar que ella enganche una manguera emocional hasta él. Jamie pudo decir que esto fue principalmente el resultado de que su novio se había unido con varios tipos en el campo de entrenamiento y de haber aceptado su propia masculinidad.

Actividad gratuita de última hora # 25

Enumere a tres hombres a quienes le gustaría conocer mejor. Junto al nombre de cada hombre, una posible actividad que podrían hacer juntos. Junto a esto, escriba una fecha y haga el compromiso de contactarlo para este día fortalecerse.

Ayuda a los chicos buenos a recuperar su masculinidad. La masculinidad denota fuerza y poder. Debido a su condicionamiento, los chicos agradables tienden a temer estos rasgos. Como resultado, a menudo se vuelven emocional y físicamente suaves. Algunos incluso se enorgullecen de esta blandura. He conocido a muchos chicos agradables que hacen ejercicio o practican artes marciales, pero que aún temen por su fuerza.

Abrazar la masculinidad significa abarcar el cuerpo, el poder y la amplitud. Para hacer esto, los Nice Guys que se están recuperando deben dejar de poner basura en sus cuerpos y entrenarlos para responder a las demandas físicas de ser hombre. Esto implica comer alimentos saludables, eliminar las drogas y el alcohol, hacer ejercicio, beber mucha agua, jugar, relajarse y descansar lo suficiente. Ya sea que el Nice Guy se mantenga en forma al correr, nadar, entrenar con pesas, artes marciales, jugar baloncesto, voleibol o tenis, esta fuerza física se traduce en confianza en sí mismo y poder en todos los demás aspectos de su vida.

Travis, un abogado de unos cincuenta años, es un buen ejemplo. Travis vino a verme para lidiar con sus dificultades matrimoniales. Durante la primera sesión de consejería, dos cosas se hicieron inmediatamente evidentes: primero, Travis era un buen chico y, segundo, tenía un problema de drogas y alcohol. Le dije que trabajaría con él solo si recibía una evaluación de drogas y alcohol, dejaba de beber y comenzaba a asistir a Alcohólicos Anónimos. ¡Travis cumplió con todos mis límites y le preguntó si podía unirse a uno de los No More Mr. Nice Guy! grupos.

Durante los siguientes meses, la relación de Travis con su esposa fue como un yo-yo. En adición a los problemas matrimoniales, también se hizo evidente que Travis tenía un número de otra forma de vida problemas. Su dieta consistía principalmente en comida rápida. Él era un fumador empedernido y tomaba varias tazas de café al día. Trabajó largas horas y no consiguió absolutamente ningún ejercicio.

Durante los siguientes meses, Travis comenzó a abordar estos problemas uno por uno. Comenzó a tomar tiempo fuera del trabajo para asistir a las reuniones de AA y pasar tiempo con otros hombres en recuperación. Decidió someterse a una cirugía que había estado posponiendo durante años. Como no podría fumar por unos días, decidió que era un buen momento para dejar de fumar para siempre. Después de su cirugía, comenzó a dar paseos durante su hora de almuerzo.

Comenzó a beber más agua y redujo su consumo de café y refrescos. Incluso tomó un Semana libre del trabajo y fui a pescar con algunos amigos en Alaska.

Unos 10 meses después de unirse al grupo Nice Guy, compartió que estaba solicitando el divorcio. Con los cambios en su estilo de vida y el apoyo del grupo, se había dado cuenta de que su relación combativa con su esposa era su último mal hábito que necesitaba. Mientras transmitía su decisión al grupo, reveló que su esposa culpaba al grupo por matar a su matrimonio. Travis sonrió y luego se limpió una lágrima del rabillo del ojo. "Gracias a este grupo, me siento fuerte. Nunca hubiera podido hacer estos cambios sin su ayuda. Este grupo no mató mi matrimonio, me salvó la vida".

Actividad gratuita de última hora # 26

Identifica tres formas en las que descuidas tu cuerpo. Escribe tres formas en las que puedes comenzar a cuidarte mejor.

Buscar modelos de roles saludables ayuda a los chicos agradables a recuperar su masculinidad.

Me animo a recuperar a los Nice Guys para visualizar cómo piensan que se vería un hombre sano y pensar en los rasgos masculinos saludables que les gustaría desarrollar. Con esa imagen en mente, pueden salir y buscar hombres que tengan este tipo de cualidades. Estos hombres pueden estar en su iglesia, su compañía, su equipo de softbol, incluso personajes en la televisión o en las películas. Al

observar cómo estos hombres viven sus vidas e interactúan con el mundo, Nice Guy puede comenzar a asimilar un modelo más saludable de virilidad.

Como muchos Nice Guys en recuperación, he hecho este trabajo por comité. Desarrollé una amistad con un hombre que era bueno haciendo cosas de hombres. Formé una relación con otro tipo que era un trabajador duro. Creé una relación con un hombre que estaba cómodo revelándose y compartiendo sus sentimientos. Hice otro amigo que era bueno para correr riesgos y desafiarse a sí mismo. Cada uno de estos hombres, a su manera, me ayudó a ver cómo se ve ser hombre y han sido modelos a seguir para recuperar mi propia masculinidad.

Breaking Free Activity # 27

Visualiza cómo crees que se vería un hombre sano. ¿Qué rasgos de personalidad poseería? Escriba estos ¿Conoces a alguien que tenga algunos de estos rasgos? ¿Cómo podrías usar a esta persona como un modelo saludable?

Volver a examinar su relación con su padre ayuda a los chicos buenos a reclamar su masculinidad.

Como lo mencioné antes, la mayoría de los chicos buenos no informan haber tenido una relación cercana con su padre en la infancia. O bien sus padres eran pasivos, no estaban disponibles, estaban ausentes o se definían de alguna manera negativa. Reclamar su masculinidad requiere que Nice Guys examine sus relaciones con sus padres y los mire a través de los ojos de un adulto.

Matthew, un programador informático de unos cuarenta años, es un buen ejemplo de este proceso. En una ocasión en un No más Mr. Nice Guy! En el grupo, Matthew declaró que no tenía intención de asistir al funeral de su padre si debía morir. Meses después, después de explorar su relación con su padre en grupo, decidió llamar y confrontar a su padre cuando no fue invitado a una función familiar.

La madre de Matt siempre había representado a su padre como un villano mientras se representaba a sí misma como una víctima. Mientras hablaba con su padre, Matthew llegó a la conclusión de que a pesar de que su padre tenía problemas, no era tan malo como su madre lo había hecho. A partir de este encuentro, Matthew también se dio cuenta de que había creado un escenario similar con su esposa en el que la identificó como la villana y él mismo como el víctima. No solo la llamada telefónica a su padre comenzó a cambiar su relación

con su padre, sino también a su esposa.

Para Nice Guys, reexaminar su relación con sus padres significa ver a sus papás con sus propios ojos como realmente son. Significa sacarlos de la canaleta o del pedestal. Esto puede requerir que los Nice Guys los haga responsables al expresarles sus sentimientos, incluida la ira y la ira. Esto es esencial, incluso si estos hombres están muertos. A veces esto ocurre en la presencia de sus padres, a veces no. No es tan importante que el padre esté disponible para hacer este trabajo. Lo que es esencial es que los Nice Guys que se están recuperando abrazan la herencia masculina que ellos y sus padres comparten.

El objetivo es encontrar una manera de ver a los padres con mayor precisión. Los chicos buenos recuperados pueden comenzar a aceptar a estos hombres por lo que eran y son: seres humanos heridos. Este cambio es esencial para que los chicos buenos se vean a sí mismos con mayor precisión, se acepten como son y reclamen su masculinidad.

Actividad gratuita de última hora # 28

Abrazar la masculinidad implica venir a ver a papá con mayor precisión. Para facilitar este proceso, crea una lista. En el lado izquierdo, haz una lista de las características de tu padre. Escribe la característica opuesta en el lado derecho. Indica en qué parte del espectro entre los dos te ves a ti mismo.

Al recuperarse Nice Guys hacen este ejercicio, a menudo se sorprenden de lo que descubren acerca de sus padres y de ellos mismos.

A menudo ven cómo han convertido a sus padres en una caricatura, una distorsión de quienes realmente son.

Pueden darse cuenta de que si el hombre en el que se han convertido se basa en una reacción a cómo vieron a sus padres, también se han convertido en caricaturas. Recuerda, lo opuesto a lo loco sigue siendo una locura.

Se dan cuenta de que si sus vidas son una reacción para papá, entonces papá todavía tiene el control.

Descubren que pueden ser diferentes de papá sin ser lo contrario.

A menudo se dan cuenta de que tienen más rasgos en común con sus padres de lo que se habían dado cuenta o querían aceptar.

Pasando los beneficios de la masculinidad a la próxima generación

Parte 1: Serpientes y caracoles

Mientras trabajo para criar a mis hijos, me doy cuenta de que están creciendo en un mundo muy parecido al que creó a mi generación de Nice Guys. Los niños están desconectados de los hombres y dependen de obtener la aprobación de las mujeres.

Me lo trajeron a casa hace un par de años cuando nuestra familia se mudó a una nueva casa, el verano anterior a que mi hijo Steve ingresara al cuarto grado. Cuando asistí a la casa abierta de su PTA, fui sacudido con una dosis de realidad. Desde el jardín de infantes hasta el quinto grado, sólo había un maestro de clase en toda la escuela. Eso es alrededor de una proporción de 20 a 1. A medida que los maestros fueron introducidos un grado a la vez y luego estando juntos en el piso del gimnasio, recibí una imagen visual del ambiente en el que los niños pequeños pasan los años más impresionantes de sus vidas.

Como un buen chico recuperado, tengo una oportunidad única de pasar un nuevo modelo de masculinidad no solo a mis hijos e hijas, sino a toda una generación de niños y niñas. Cuanto más tiempo paso trabajando con los Nice Guys, más me doy cuenta de que este proceso representa una herramienta poderosa para brindar a la próxima generación un modelo más sensato de lo que significa ser hombres y mujeres.

Desafortunadamente, nuestra cultura proporciona pocos rituales en los que los hombres adultos ayudan a los niños a abandonar la comodidad de una guardería regida por mujeres (hogar, preescolar, escuela) y entrar en el mundo de la edad adulta. Robert Bly discute la importancia de estos rituales en su libro Iron John.

En las sociedades "primitivas", escribe Bly, los niños son criados por las mujeres hasta la adolescencia temprana. Cuando es hora de que los niños abandonen la esfera de influencia femenina y se muevan hacia el mundo de los hombres, los hombres de la tribu organizan una redada. Se ponen la pintura de guerra, entran en la aldea y se roban a los niños. Las mujeres, en el momento justo, lloran, protestan y hacen todo lo posible para aferrarse a los niños. Después de que los hombres hayan llevado a los niños fuera de la aldea para su período

de iniciación, las mujeres se reúnen y preguntan: "¿Cómo lo hice? ¿Fui creíble?" En estas culturas, los hombres y las mujeres trabajan juntos para facilitar este proceso de transición e iniciación.

En estos días, los niños intentan hacer esta transición desde un mundo gobernado por mujeres, pero no pueden hacerlo por sí mismos. Tengo la teoría de que la fase que atraviesan los adolescentes varones donde se visten de manera descuidada, se ve desaliñada, actúa agresivamente, se agacha en su habitación, se agacha, toca música fuerte, jura y escupe mucho, todos se dirigen inconscientemente a hacerse tan Repulsivo que ni siquiera sus madres las soporten. Esto les ayuda a romper los lazos simbióticos con sus madres. Sin embargo, estos hombres jóvenes todavía necesitan la ayuda de hombres adultos para alejarse de sus madres sin sentirse culpables y avergonzados y sin comportamientos demasiado autodestructivos.

Creo que recuperar Nice Guys puede ayudar a los chicos a encontrar un modelo más sensato de lo que significa ser hombre en nuestra cultura. Esto se debe a que hay ciertas cosas que los niños solo pueden aprender de los hombres. Cuando los chicos buenos abrazan su masculinidad, pueden enseñar a sus hijos lo que significa ser un hombre. Esto incluye cómo manejar su agresión, cómo manejar su libido, cómo relacionarse con las mujeres, cómo vincularse con un hombre y quizás lo más importante, cómo abrazar su propia masculinidad. Los hombres enseñan estas lecciones tanto por ejemplo como por interacción con niños pequeños.

Como un buen chico en recuperación, también me beneficia estar con mis hijos adolescentes y sus amigos. Cuando estoy cerca de mis hijos, veo la masculinidad desenfrenada en acción. No solo tengo que enseñar a mis hijos cómo manejan sus comportamientos relacionados con la testosterona, como la agresión y la sexualidad, también me muestran cómo abrazar la mía.

Este proceso recíproco requiere tiempo e interacción. Los padres deben llevar a sus hijos a cazar y pescar, trabajar en autos con ellos, llevarlos al trabajo, entrenar a sus equipos, llevarlos a los juegos de pelota, hacer ejercicio con ellos, llevarlos en viajes de negocios y dejar que los acompañen cuando Salen con los chicos. Todas estas actividades ayudan a los niños a moverse con éxito en el mundo masculino.

Este proceso no se limita solo a los hijos biológicos de un hombre. Nice Guys puede involucrarse con parientes jóvenes, exploradores, equipos deportivos, actividades escolares o hermanos mayores.

Trey, un hombre soltero de unos treinta años, ilustra el poder de esta influencia masculina. Una noche en el grupo de sus hombres, Trey habló sobre su sobrino que estaba siendo criado por la hermana de Trey, una madre soltera. Trey tenía fuertes sentimientos sobre lo que le estaba sucediendo a su sobrino porque el chico estaba pasando por algo de la misma rebelión y actuando con alcohol que Trey había experimentado a la misma edad. El grupo alentó a Trey a acercarse a su sobrino y ser una influencia masculina positiva.

La siguiente semana en grupo, Trey estaba radiante. Contó cómo había llevado a su sobrino a la ferretería y cómo los dos habían armado una mesa de trabajo. Su sobrino estaba encantado con el contacto masculino. Trey se fue con la sensación de que había hecho algo positivo para ayudar a cambiar la dirección de un niño con dificultades.

Actividad gratuita de última hora # 29

¿Cómo puede proporcionar un sistema de apoyo masculino saludable para los niños y hombres jóvenes que conoce? Haga una lista de tres niños junto con una actividad en la que pueda participar con ellos.

Parte 2: Pasando los beneficios en el azúcar y especias

Las niñas pequeñas también pueden beneficiarse de esta energía masculina recuperada. ¡Los hombres en uno de mi No más Mr. Nice Guy! Los grupos me mostraron los beneficios de la energía masculina en una joven de manera poderosa. Uno de

los miembros, LeMar, tenía una hija de 12 años con cáncer de huesos. Ella tenía que tener una pierna retirada y someterse a quimioterapia y radiación. Como resultado, ella había pasado innumerables días y noches en una cama de hospital. Un viernes por la noche, mientras LeMar estaba sentado en el hospital con su hija, los miembros de su grupo de hombres aparecieron inesperadamente para llevarlo a cenar.

Además de proporcionar apoyo masculino a LeMar durante un tiempo difícil, los hombres también produjeron un dividendo inesperado. Energizada por su presencia, la hija de LeMar se sentó y recibió abrazos de cada uno. Esa noche ella necesitaba menos medicación y dormía mejor que en semanas. Al día siguiente, solo podía hablar de "sus muchachos" que habían ido a visitarla la noche anterior.

Los chicos buenos que se recuperan pueden mostrar a sus hijas cómo se ve un hombre de verdad. Las niñas se benefician al ver a su padre establecer límites, pedir lo que quieren de manera clara y directa, trabajar duro, crear, producir, tener amigos varones y hacer de sus propias necesidades una prioridad. Al igual que con los niños pequeños, las niñas pueden aprender lo que significa ser un hombre, tanto observando a sus padres como interactuando con ellos. Este modelado tendrá una influencia positiva en la elección de sus futuras parejas.

Una situación sin pérdida

Mientras los chicos buenos recuperan su energía masculina, todos ganan. No solo el chico agradable que se está recuperando puede experimentar lazos más profundos con los hombres, sino que sus relaciones con las mujeres también crecen. Quizás la mayoría significativamente, toda una nueva generación de niños y niñas cosechan los beneficios de ver cómo se ve realmente un hombre sano.

Capítulo VII

Obtén el amor que deseas: Estrategias de éxito para relaciones íntimas

"Soy una víctima de su disfunción”.

Sam, un exitoso hombre de negocios de unos treinta años, comenzó su primera sesión de asesoramiento con el análisis anterior de su relación con su esposa Danita. Aunque tenía más de seis pies y estaba vestido con un traje oscuro y corbata, Sam parecía un niño pequeño sentado en el sofá de mi oficina. La frustración y la impotencia de Sam con respecto a su relación más íntima eran inconfundibles.

Mientras Sam seguía hablando de su matrimonio, se hizo evidente que su esposa Danita lo intimidaba. Afirmó que ella estaba "enojada todo el tiempo". Cuando hablaba de ella usaba adjetivos como "implacable" y "apisonadora". Debido a su miedo a su ira, él le mintió y evitó interactuar con ella.

"En muchos sentidos", reveló Sam, "Danita es como mi madre. Simplemente no era agradable para mi mamá. Aprendí a evitarla y desconectarla cuando estaba quejándome. Fui muy buena mintiendo y escondiendo lo que no hice. No quiero que ella sepa. Creo que todavía soy bastante bueno en eso ".

Cuando Sam llevó la discusión al presente, reveló: "Todas las demás áreas de mi vida son grandiosas.No fue por Danita, mi vida sería perfecta. Simplemente no creo que ella sepa cómo ser feliz".

Extraños íntimos

En general, los Nice Guys terminan en mi oficina por una de dos razones. A veces, algunos comportamientos ocultos - un asunto, navegar por la pornografía en Internet, fumar marihuana - ha estallado en su cara y ha creado una crisis con su esposa o novia. Más a menudo, su llamada a un terapeuta está motivada por algún problema o insatisfacción en su relación más íntima, su pareja no quiere tener relaciones sexuales tan a menudo como lo hace. Ella está deprimida, enojada, no está disponible o es infiel (o todo lo anterior).

Estos hombres generalmente creen que hay una respuesta simple a su problema. Algunos de ellos están seguros de que todo estará bien si pueden dejar de hacer esa única cosa que hace que su pareja se sienta tan enojada. El resto de ellos están convencidos de que si logran que su pareja cambie, entonces la vida será excelente.

Una nota: la mayoría de los hombres con los que trabajo son heterosexuales. Aunque he observado problemas de relaciones

similares con los hombres gay, muchos de los ejemplos que uso en este capítulo reflejan las relaciones entre hombres y mujeres. La mayoría de las veces, usaré el pronombre "ella" o "ella" cuando me refiera a la pareja del Nice Guy.

Las relaciones íntimas suelen ser un área de gran frustración y desconcierto para los Nice Guys. La mayoría de los chicos agradables profesan un gran deseo de intimidad y felicidad con su pareja. Sin embargo,
La intimidad representa un enigma enigmático para la mayoría de estos hombres.

Esto es lo que he concluido después de varios años de observar a innumerables Nice Guys:

Aunque los Nice Guys a menudo profesan un profundo deseo de estar íntimamente conectados con otra persona, sus mecanismos internos de vergüenza tóxica y supervivencia hacen que estas conexiones sean difíciles y problemáticas.

¿Por qué los chicos buenos luchan por obtener el amor que quieren?

Hay varias razones por las que los chicos buenos tienen dificultades para obtener el amor que desean. Estos incluyen:

- Su vergüenza tóxica.
- Las relaciones disfuncionales que co-crean.
- Sus patrones de enredo y evitación.
- Las dinámicas familiares de relación infantil que recrean.
- Su inconsciente necesita permanecer monógamo con su madre.
- Son "malos finalistas".

La vergüenza tóxica evita que los chicos agradables obtengan el amor que desean. La intimidad implica vulnerabilidad. Defino intimidad como "conocer el yo, ser conocido por otro y conocer a otro". La intimidad requiere dospersonas que estén dispuestas a mirar hacia adentro con valentía y hacerse totalmente visibles para los demás. La vergüenza tóxica internalizada hace que este tipo de exposición resulte potencialmente mortal para los Nos lodice Guys.

La intimidad, por su naturaleza, requeriría que el buen chico mirara hacia el abismo de su ser más interno y permitiera que otros observaran estos mismos lugares. Requeriría que el buen chico deje

que alguien se acerque suficiente para ver en todos los rincones y grietas de su alma. Esto aterra a los chicos buenos, porque ser conocido significa ser descubierto. Todos los Nice Guys han trabajado toda su vida para convertirse en lo que creen que otros quieren que sean mientras tratan de ocultar sus fallas percibidas. Las exigencias de la intimidad representan todo lo que más temen los chicos buenos.

La co-creación de relaciones disfuncionales evita que los chicos agradables obtengan el amor que desean.

El continuo intento de Nice Guy de ocultar su maldad percibida hace que la intimidad sea un desafío. En el momento en que los Nice Guys entran en una relación, comienzan un acto de equilibrio. En las relaciones, una lucha de vida o muerte juega para equilibrar su miedo a la vulnerabilidad con su miedo al aislamiento. La vulnerabilidad significa que alguien puede acercarse demasiado a ellos y ver lo malos que son. Nice Guys está convencido de que cuando otros hagan este descubrimiento, estas personas los lastimarán, los avergonzarán o los abandonarán.

La alternativa no parece mejor. Aislarse de los demás recrea las experiencias de abandono que fueron tan aterradoras en la infancia.

Para equilibrar su miedo a la vulnerabilidad y el miedo al abandono, un buen chico necesita ayuda. Lo encuentra en personas que están igualmente heridas y que también tienen dificultades con la intimidad. Juntos, co-crean relaciones que simultáneamente frustran a todas las partes y las protegen del miedo a ser descubierto.

Aunque parezca que muchos de los problemas que la experiencia de Nice Guys en las relaciones son causados por el equipaje que su pareja trae consigo, este no es el caso. El problema es la relación que colabora el Nice Guy y su compañero.

Es cierto que Nice Guys a menudo elige socios que parecen ser proyectos, y de hecho, a veces eligen a personas bastante desordenadas. El hecho de que estas parejas puedan tener problemas: son madres solteras, tienen problemas financieros, están enojados, son adictivos, deprimidos, tienen sobrepeso, no tienen relaciones sexuales o no pueden ser fieles, es precisamente la razón por la que los Nice Guys invitan a estas personas a sus vive. Mientrasla atención se centra en las fallas de la pareja, se desvía de la vergüenza tóxica interiorizada de Nice Guy. Este acto de equilibrio asegura que la relación más cercana de Nice Guy será probablemente la menos íntima.

Los patrones de entramado y evitación evitan que los chicos buenos

obtengan el amor que desean.

Este acto de equilibrio de intimidad se desarrolla de dos maneras distintas para los chicos buenos. La primera es a través de involucrarse demasiado en una relación íntima a expensas de uno mismo y de otros intereses externos. El segundo es no estar disponible emocionalmente para un socio principal mientras desempeña el papel de Nice Guy fuera de la relación. Yo llamo al primer tipo de Niza Guy un enmesher y al segundo escriba un avoider.

El entramado Nice Guy convierte a su compañero en su centro emocional. Su mundo gira alrededor de ella. Ella es más importante que su trabajo, sus amigos, sus aficiones. Él hará lo que sea necesario para hacerla feliz. Él le dará regalos, intentará solucionar sus problemas y organizará su agenda para estar con ella. Con gusto sacrificará sus deseos y necesidades para ganar su amor. Incluso tolerará su mal humor, sus ataques de ira, sus adicciones y su indisponibilidad emocional o sexual, todo porque "la ama tanto".

A veces me refiero a engañar a Nice Guys como perros de mesa. Son como pequeños perros que se ciernen debajo de la mesa en caso de que un pedazo caiga en su camino. Enmeshing Nice Guys hacen lo mismo flotando rutina alrededor de su pareja, en caso de que ella le deje caer un trozo de interés sexual, un trozo de su tiempo, un trozo de buen humor o un trozo de su atención. A pesar de que se están conformando con las sobras que caen de la mesa, los amigos de la Niza creen que están obteniendo algo realmente bueno.

En la superficie, puede parecer que el entusiasta Nice Guy desea y está disponible para una relación íntima, pero esto es una ilusión. El comportamiento perseverante y enredador de Nice Guy es un intento de conectar una manguera emocional a su compañero. Esta manguera se usa para chuparle la vida y llenar un lugar vacío dentro de él. El compañero de Nice Guy inconscientemente retoma esta agenda y trabaja como un infierno para
Asegúrate de que Nice Guy no pueda acercarse lo suficiente como para conectar la manguera. En consecuencia, el compañero de Nice Guy a menudo es visto como el que evita la cercanía que desea el Nice Guy.

El que evita puede ser un poco más difícil de controlar. Evitar a Nice Guy parece poner su trabajo, pasatiempo, padres y todo lo demás antes de su relación primaria. Puede que no le parezca un buen chico a su compañero porque a menudo es bueno con todos los demás, excepto ella. Él puede ser voluntario para trabajar en los coches de otras personas. Puede pasar los fines de semana arreglando el techo de su madre. Puede trabajar dos o tres trabajos.

Puede entrenar a los equipos deportivos de sus hijos. A pesar de que no puede seguir a su compañero y atender a cada uno de sus caprichos, todavía opera a partir de un contrato encubierto que, dado que él es un buen chico, su pareja debería estar disponible para él, incluso si él no está disponible para ella.

Ambos patrones, enmarañando y evitando, impiden que ocurra cualquier tipo real de intimidad. Pueden ayudar al buen chico a sentirse seguro, pero no lo ayudarán a sentirse amado.

Actividad gratuita de última hora # 30 ¿Eres un enemigo o un evitador de tu relación actual? ¿Cómo te verá tu pareja ? ¿Alguna vez cambia el patrón? ¿Qué papeles has jugado en relaciones pasadas?

La recreación de patrones familiares de relación infantil evita que los chicos agradables obtengan el amor que desean

Es la naturaleza humana sentirse atraída por lo que es familiar. Debido a esta realidad, Nice Guys crea relaciones adultas que reflejan la dinámica de sus relaciones infantiles disfuncionales. Por ejemplo:

si escuchar los problemas de su madre cuando era niño le dio a un buen chico una sensación de conexión, puede crecer

creyendo que tal comportamiento es igual a la intimidad. Para sentirse valioso y conectado en sus relaciones adultas , tendrá que elegir un compañero que tenga una buena cantidad de problemas.

Si fue entrenado para cuidar y arreglar a los familiares necesitados o dependientes, Nice Guy puede encontrar una manera de hacer lo mismo en sus relaciones adultas.

Si creía que solo podía satisfacer sus propias necesidades después de haber cumplido con las necesidades de otros más importantes gente, el buen chico puede sacrificarse por el bien de su pareja.

Si fue abandonado en la infancia, puede elegir parejas que no estén disponibles o sean infieles.

Si creció con un padre enojado, degradante o controlador, puede elegir un compañero con rasgos similares .

De vez en cuando, la persona que el buen chico elige para ayudarlo a recrear los patrones de relación de su niñez no es la forma en que inconscientemente la necesita cuando comienza la relación. Si este es el caso, a menudo la ayudará a convertirse en lo que necesita. Él puede proyectar sobre ella uno o más rasgos de sus padres. Él puede actuar como si ella fuera de cierta manera, incluso cuando no lo es. Sus necesidades disfuncionales inconscientes pueden literalmente obligar a su compañero a responder de manera igualmente disfuncional.

Por ejemplo. De niña, nunca supe en qué estado de ánimo estaría mi padre cuando entrara en la casa. Más a menudo que no, no era bueno. Aprendí a volver a casa preparado para lo peor. Más tarde recreé el mismo patrón en mi matrimonio. Proyecté los estados de ánimo impredecibles de mi padre en mi esposa y con frecuencia llegaba a casa preparada para que ella se enojara. Incluso si ella estaba de buen humor, mi actitud defensiva a menudo provocaba algún tipo de confrontación entre nosotros. Así, Elizabeth llegó a parecerse a mi padre enojado y yo perpetuamos una dinámica de relación familiar, aunque disfuncional.

Actividad gratuita de última hora # 31

Nos sentimos atraídos por personas que tienen algunos de los peores rasgos de nuestros padres. En lugar de culpar a tu pareja por tu elección inconsciente, identifica las formas en que te ayuda a recrear los patrones de relaciones familiares de tu infancia. Comparte esto con tu pareja.

La necesidad inconsciente de permanecer monógama para la mamá evita que los buenos hombres obtengan el amor que desean.

La tendencia de los buenos muchachos a ser monógamas con sus madres inhibe seriamente el tener una relación verdaderamente íntima con un compañero en la adultez. Nice Guys son creativos para encontrar maneras de mantener este vínculo infantil. Lo que todos estos comportamientos tienen en común es que todos efectivamente asegúrate de que Nice Guy no pueda vincularse de manera significativa con ninguna mujer, excepto con su madre.

Breaking Free Activity # 32

Las siguientes son algunas de las formas en que Nice Guys mantiene inconscientemente un vínculo monógamo con sus madres. Revise la lista. Tenga en cuenta cualquiera de los patrones de comportamiento que pueden servir para mantenerlo monógamo con su madre. Comparta esta información con una persona segura.

• Participación excesiva en el trabajo o pasatiempos.

• Crear relaciones con personas que necesitan reparaciones.

• Adicciones a las drogas o al alcohol.

• Adicciones sexuales a la pornografía, la masturbación, la fantasía, las líneas de chat o las prostitutas.

• Asuntos.

• Disfunción sexual: falta de deseo, incapacidad para lograr o mantener una erección o eyaculación precoz.

• Formar relaciones con mujeres que están enojadas, enfermas, depresivas, compulsivas, adictas,

infieles o que de otra manera no están disponibles.

• Evitar el coito o tomar votos de celibato.

Ser malo Enders evita que los chicos buenos

obtengan el amor que desean Finalmente, los chicos buenos tienen dificultades para obtener el amor que desean porque pasan demasiado tiempo tratando de hacer que las malas relaciones funcionen. Básicamente, los chicos buenos sufren el antiguo problema de buscar amor en todos los lugares equivocados. Si un buen chico pasa todo su tiempo atrapado en una mala relación, es bastante garantiza que no encontrará uno que pueda funcionar mejor.

Cuando las personas sanas reconocen que han creado una relación que no encaja bien, o que una pareja que eligieron carece de las cualidades básicas que desean, se mudan. No son buenos chicos. Debido a su condición física, los Nice Guys siguen esforzándose más para conseguir que funcione una situación no viable o que alguien sea algo que no es. Esta tendencia frustra a todos los involucrados.

Incluso cuando los Nice Guys intentan terminar una relación, no son muy buenos en eso. Con frecuencia lo hacen demasiado tarde y de manera indirecta, culpable o engañosa. Típicamente tienen que hacerlo varias veces antes de hacerlo. palos A menudo bromeo que, en promedio, a Nice Guys le toma nueve intentos para terminar una relación.

(Desafortunadamente, esto no está lejos de la verdad).

Estrategias para construir relaciones exitosas

No hay relaciones perfectas. No hay compañeros perfectos. Las relaciones por su propia naturaleza son caóticas, agitadas y desafiantes. La segunda parte de este capítulo no es un plan para encontrar una pareja perfecta o crear la relación perfecta. Es simplemente una

estrategia para hacer lo que funciona. Al adaptar los puntos a continuación y cambiar la forma en que viven sus vidas, la recuperación de Nice Guys cambiará la forma en que tienen relaciones. Nice Guys puede:

- Aprobarse a sí mismos.
- Ponerse primero.
- Revelarse ante personas seguras.
- Eliminar los contratos encubiertos.
- Asumir la responsabilidad de sus propias necesidades.
- Rendición.
- Morar en la realidad.
- Expresar sus sentimientos.
- Desarrollar la integridad.
- Establecer límites.
- Abrazar su masculinidad.

Los capítulos anteriores han incluido ilustraciones de lo que puede suceder con las relaciones cuando Nice Guys comienza a hacer estos cambios en la vida. Examinemos un poco más de cerca cómo la aplicación de un par de estas estrategias de vida puede ayudar a recuperar Nice Guys para obtener el amor que desean.

Una advertencia

Si está en una relación, el programa de recuperación del Síndrome de Nice Guy presentado en Este libro te afectará seriamente a ti y a tu pareja. Ocurrirá una de dos cosas:

1) Su relación actual comenzará a crecer y evolucionar de manera emocionante e impredecible.

2) Su relación actual será enviada a una tumba atrasada.

Aprender a aprobarse a sí mismos ayuda a los buenos individuos a obtener el amor que desean.

La esencia de la recuperación del Síndrome de Nice Guy es la decisión consciente de vivir la vida de la misma manera que uno desea. Con frecuencia animo a recuperar Nice Guys para ser quienes son, sin reservas. Los apoyo para decidir lo que es correcto para ellos y ser eso con toda su energía para que todo el mundo lo vea. Las personas que les gustan tal como son se quedarán alrededor. Las personas que no lo hacen, no lo harán. Esta es la única manera de tener una relación sana. Nadie realmente quiere creer que tienen que ser falsos u ocultar quiénes son realmente para conseguir que alguien los ame o se quede con ellos. Sin embargo, esta es una dinámica común en las relaciones íntimas que crean Nice Guys.

George es un buen ejemplo de lo que puede suceder cuando un Nice Guy en recuperación decide comenzar a complacerse a sí mismo y dejar de complacer a su compañero. A lo largo de su relación con su esposa Susan, el objetivo principal de George era hacerla feliz. Durante un período de cinco años, George abandonó la caza y la pesca (dos de sus pasiones), dejó de salir con sus amigos, entregó el control de sus finanzas a Susan, y La ayudó a dejar su trabajo porque no estaba contenta en el trabajo. Estos cambios ocurrieron gradualmente. Todos fueron un intento de parte de George para complacer a Susan.

Sin embargo, Susan rara vez era feliz. Cuando George se unió a un No More Mr. Nice Guy! Grupo, se sentía impotente y resentido y estaba listo para dejar a su esposa. George vio a Susan como la causa de la frustración que estaba sintiendo. George pasó las primeras semanas en nuestro grupo quejándose de su esposa. Finalmente, los miembros del grupo comenzaron a confrontar a George en su papel de víctima y lo desafiaron a hacer algo diferente en lugar de culpar a Susan.

Tomó algunos meses más, pero George comenzó a cambiar. El cambio más

significativo fue un consciente. Decisión de dejar de intentar hacer feliz a Susan. Se dio cuenta de que sus intentos por complacerla no funcionaban y lo estaban haciendo sentir resentido.

George comenzó reservando un fin de semana al mes para ir a cazar o pescar. Cuando Susan intentó varios métodos diferentes para manipularlo o culparlo por su decisión, se mantuvo firme. A continuación, en lugar de entregar su cheque de pago a Susan para que lo controlara, comenzó a darse un subsidio para gastar lo que quería. Esto también provocó la resistencia de su esposa. Quizás el paso más aterrador fue cuando George estableció un presupuesto y le dijo a Susan que si quería tener más control sobre los ingresos, tendría que volver a trabajar a tiempo completo.

Irónicamente, dos cosas empezaron a suceder. George se sintió menos como una víctima y en realidad comenzó a tener sentimientos más positivos hacia Susan. Segundo, Susan comenzó a hacerse cargo de su propia vida y se volvió menos dependiente de George. Después de aproximadamente un año en grupo, George compartió cuánto más contenido estaba y cuánto había mejorado su matrimonio. Dio crédito a los miembros del grupo que lo apoyaron en encontrar el coraje para comenzar a complacerse y dejar de tratar de hacer feliz a Susan.

Actividad gratuita de última hora # 33

Enumere algunas de las maneras en que trata de complacer a su pareja. ¿Qué cambios harías si no tuvieras que preocuparte por hacerla feliz?

Establecer límites ayuda a los buenos chicos a obtener el amor que desean

El tema de los límites fue presentado en el Capítulo Cinco. En ninguna parte es el tema del establecimiento de límites más importante para Niza Guys que en sus relaciones más íntimas. Al establecer límites saludables con

sus parejas, Nice Guys crea situaciones en las que tanto ellos como sus parejas pueden sentirse seguros para ser vulnerables y experimentar una verdadera intimidad.

Le muestro a Nice Guys, a menudo con sus compañeros observando, cómo subir a su línea y establecer límites. En más de una ocasión, he tenido el aplauso del compañero de Nice Guy durante la demostración. El chico agradable se volverá, boquiabierto, y dirá: "¿Quieres decir que quieres que te haga frente, querida?"

"Por supuesto que sí", responderá ella, "No quiero estar casada con alguien a quien pueda caminar por todas partes".

Entonces se lo advierto. "Tu esposa te está diciendo la verdad. No se siente segura sabiendo que puede empujarte . Ella quiere saber que la enfrentarás. Así es como se sentirá segura en la relación. Pero, aquí está la trampa. Ella tiene que hacer una prueba para ver si puede confiar en usted. La primera vez que establezca un

límite con ella, ella puede reaccionar intensamente. Ella lo presionará. Ella le dirá que usted está equivocada al establecer ese límite. mejor averiguar si su límite es real ".

Cuando un Nice Guy en recuperación establece límites con su pareja, la hace sentir segura. En general, cuando las mujeres se sienten seguras, se sienten amadas. Ella también vendrá a saber que si su pareja se enfrentará a ella, También es probable que la defienda. Establecer límites también crea respeto. Cuando un buen chico no establece límites, le comunica a su compañero que realmente no se honra a sí mismo, ¿por qué debería hacerlo ella?

Para ayudar a Nice Guys a decidir si necesitan establecer un límite con un comportamiento en particular, les pido que apliquen la Regla de la segunda fecha. Usando la regla de la segunda fecha, Nice Guys se preguntan: "Si este comportamiento hubiera ocurrido en la segunda fecha, ¿habría habido una tercera?" Esta pregunta les ayuda a ver si han estado soportando algo que no deberían.

Al tratar de decidir cómo manejar un comportamiento que han considerado inaceptable, aliento a Niza. Chicos para aplicar la Regla de Hombre Saludable. Siguiendo esta regla general, simplemente se preguntan: "¿Cómo manejaría un hombre sano esta situación?" Por alguna razón, solo hacer esta pregunta los conecta

con su sabiduría intuitiva y les ayuda a acceder al poder que necesitan para responder de manera adecuada.

Una vez que Nice Guy sabe que puede establecer un límite cada vez que lo necesite, puede permitir que las personas se acerquen a él, se acerquen, tengan sentimientos, sean sexuales, etc. Puede dejar que sucedan estas cosas porque confía en que en cualquier momento, si comienza a sentirse incómodo, puede decir "detenerse", "no" o "disminuir la velocidad", o puede retirarse. Él puede hacer lo que sea necesario para cuidarse a sí mismo.

Actividad gratuita de última hora # 34

¿Hay áreas en sus relaciones personales en las que evite establecer límites apropiados ? Usted:

- Tolere el comportamiento intolerable.

- Evite lidiar con una situación porque podría causar conflicto.

- No pedir lo que quieres.

- Sacrifícate para mantener la paz.

Si aplicó la regla de la segunda fecha o la regla del macho sano en estas situaciones, ¿cómo podría cambiar su comportamiento?

Estrategias adicionales para relaciones felices y saludables

Además del programa de recuperación presentado en los capítulos anteriores de No More Mr. Nice Guy !, existen algunas estrategias adicionales que ayudarán a Nice Guys a obtener el amor que desean. Éstos incluyen:

- Centrándose en su relación, no en su pareja.

- No refuerza conductas indeseables.

- Hacer algo diferente.

Centrándose en su relación, no su pareja ayuda a los chicos buenos a obtener el amor que desean Las

personas heridas se sienten atraídas por las personas heridas. Cuando los Nice Guys entran en una relación, con frecuencia eligen parejas que parecen más disfuncionales que ellos. Esto crea una ilusión peligrosa de que uno de ellos está más enfermo que el otro. Esto es una distorsión, porque las personas sanas no se sienten atraídas por personas que no lo son

, y viceversa. Con frecuencia les digo a las parejas que si tienes una persona obviamente herida en una relación, siempre tienes dos. Sin excepción.

Cuando mi esposa Elizabeth y yo nos juntamos por primera vez, creamos un sistema en el que ella fue identificada como la rota mientras que yo era designada como la sana. Estos guiones funcionaron bien para los dos hasta que ella comenzó a ir a la consejería. Un día, ella llegó a casa de una sesión de terapia y anunció que había descubierto que yo estaba tan mal como ella. Debido a que no podía aceptar la idea de que estaba "enredada", respondí: "No, realmente estás descubriendo que estás tan sano como yo".

El sistema de relaciones que habíamos creado juntos nos permitió a los dos desempeñar funciones familiares pero disfuncionales . Desafortunadamente, también impidió cualquier tipo de intimidad real hasta que Elizabeth comenzó a desafiar al status quo. He escuchado a innumerables Nice Guys que han formado relaciones como la que Elizabeth y yo creamos inicialmente. Estos hombres creen que son víctimas de la disfunción de su compañero "enfermo" . Esta ilusión mantiene a todos los involucrados atrapados en patrones repetitivos e ineficaces.

Al enfocarse en su relación en lugar de su pareja, los Nice Guys en recuperación pueden usar a su pareja para ponerse en contacto con sus experiencias infantiles de abandono, abandono, abuso y asfixia. Pueden usar esta información para comprender mejor por qué han creado el tipo de sistema de relaciones que tienen. Este proceso les permite realizar cambios que les

permiten obtener lo que desean en sus relaciones íntimas.

En lugar de decir "si ella simplemente ...", Nice Guy, que se está recuperando, tiene que preguntar:

"¿Por qué necesito co-crear esta relación?"

"¿Cómo esta relación me permite jugar roles familiares?"

"¿Cómo esta relación me permite satisfacer necesidades inconscientes?"

"¿Por qué invité a esta persona a mi vida?"

Cuando el Nice Guy en recuperación comienza a hacer este tipo de preguntas, puede comenzar a ver a su pareja como un compañero en la curación. Esto no solo cambia la forma en que ve a su pareja, sino que también le permite abordar los problemas de la infancia que le impiden tener una relación verdaderamente íntima.

Al comienzo de este capítulo, nos encontramos con Karl, cuya esposa Danita parecía tan difícil de complacer como su frío. madre critica Karl nunca supo cuándo su madre podría enojarse, criticarlo o avergonzarlo. En la edad adulta, Karl co-creó una dinámica similar con Danita. Cuando ella se enojaba, Karl usaba todos los mecanismos de supervivencia de su infancia , como evitarlos y retirarse, para tratar de hacer frente. Karl acusaría a Danita de "estar enojada todo el tiempo" y caminaría sobre cáscaras de huevo para evitar molestarla. Karl se decía a sí mismo: "No merezco esto". Luego se retiraría y crearía escenarios de escape en su cabeza.

La relación comenzó a cambiar cuando Karl llegó a ver a Danita como un "regalo" a quien invitó a su vida para ayudarlo a resolver sus viejos problemas en torno a su miedo a las personas enojadas y críticas. Como Karl hizo este cambio

Varias cosas empezaron a suceder. Comenzó a tener pena por lo que pasó cuando era niño. Comenzó a enfrentar a Danita en lugar de evitar y retirarse. Cuando llegó a ver la ira de Danita como resultado

de las heridas de su propia infancia, Danita comenzó a parecerle cada vez menos enojada. A medida que su opinión de su esposa comenzó a cambiar, Karl comenzó a sentirse más amoroso hacia Danita y su relación comenzó a mostrar una mejora notable.

Actividad gratuita de última

hora # 35 La próxima vez que te sientas frustrado, resentido o enojado con tu pareja, hazte estas preguntas:

"¿Por qué he invitado a esta persona a mi vida?"

"¿Qué necesito aprender de esta situación?"

"¿Cómo cambiaría mi opinión de esta situación si la viera como un regalo?"

No reforzar los comportamientos indeseables ayuda a los chicos buenos a obtener el amor que desean

Hace un par de años compramos un cachorro Weimaraner. Decidimos que si íbamos a tener un perro grande en la casa, deberíamos llevarlo a la escuela de obediencia. Una de las primeras lecciones que aprendimos fue que éramos los que necesitábamos entrenamiento de obediencia. Descubrimos que la mayoría de los perros que se comportan mal han sido condicionados a hacerlo por dueños ignorantes o inconsistentes.

En muchos sentidos, los humanos no son muy diferentes de las mascotas. Las personas a menudo se comportan de la manera en que han sido entrenadas para comportarse. Por ejemplo, si una persona le da un tratamiento a su perro cuando se mea en la alfombra, el perro Seguirá orinando en la alfombra. Lo mismo es cierto para los humanos. Si el buen chico refuerza los comportamientos indeseables de su pareja , ella seguirá comportándose de maneras indeseables.

Aquí está la ironía de Nice Guys: A los chicos agradables les gusta la idea de una relación fluida y sin problemas. Por lo general, si su pareja no está contenta, está deprimida,

enojada o tiene un problema, se lanzarán de inmediato e intentarán solucionarlo o mejorarlo. Creen que al hacerlo, harán que el problema desaparezca y
todo volverá rápidamente a la normalidad. Desafortunadamente, esto es como darle un gusto a un perro por orinar en
la alfombra. Cada vez que un buen chico responde o presta atención a un comportamiento que le gustaría eliminar,
En realidad está reforzando ese mismo comportamiento. Este refuerzo aumenta la probabilidad de que ese comportamiento vuelva a ocurrir. Por ejemplo, la esposa de Joe a menudo regresaba a casa del trabajo en una furia silenciosa por

algún problema que tenía con un compañero de trabajo. A Joe le molestaba que su esposa estuviera de ese modo. En un intento por aliviar su ansiedad, le preguntaba a su esposa qué estaba mal. Después de un poco de persuasión, pasaría las siguientes dos horas ventilando a Joe acerca de cómo la maltrataban en el trabajo. Joe escucharía
y ofrecería sugerencias útiles, esperando que al hacerlo superara su estado de ánimo.

En su intento por aliviar la ansiedad a corto plazo, Joe realmente ayudó a crear un problema a largo plazo. Cada
Una vez que le preguntó a su esposa qué estaba mal, escuchó durante horas y le ofreció consejos, en realidad estaba reforzando un patrón de comportamiento que consideraba indeseable.

En la escuela de obediencia para perros, aprendimos que si quieres que desaparezca un comportamiento indeseable, dejas de prestarle atención. Lo mismo es cierto en las relaciones.

Al igual que muchos Nice Guys, Joe se sintió víctima del comportamiento de su esposa. No tenía en cuenta el hecho de que era responsable de perpetuar un comportamiento que consideraba indeseable. Cuando los hombres en su No More Mr. Nice Guy! El grupo le señaló este hecho, decidió probar algo diferente.

La próxima vez que su esposa llegó a casa en un estado de silencio, retraído, no dijo nada. Cenó en
Silencio y luego salió al garaje. A pesar de que sintió una ansiedad intensa, resistió sus impulsos para
tratar de "arreglar" a su esposa. Mientras estaba despierto en la cama esa noche, el silencio ensordecedor lo mantuvo despierto

durante horas.
A la mañana siguiente, el silencio continuó. Joe temía que este comportamiento pudiera durar para siempre. En un intento por aliviar su ansiedad, trató de hacer una pequeña charla. Su esposa respondió con respuestas de una sola palabra y se fue a trabajar.

Esa noche, parecía como si hubiera ocurrido un milagro. La esposa de Joe llegó a casa del trabajo de buen humor y le preguntó a Joe si quería ir a caminar. Mientras caminaba ella le contó cómo había resuelto el problema del día anterior. Joe le reveló a su esposa lo incómodo que le había hecho no intentar arreglarla. Problema la noche anterior. Ella respondió diciéndole a Joe que no quería que él intentara solucionar sus problemas y que le gustaba más que le hubiera dado algo de espacio para resolverlo por su cuenta.

Hacer algo diferente al comenzar una nueva relación ayuda a los chicos buenos a obtener el amor que desean

para los chicos buenos que ven que una relación llega a su fin, o para aquellos que están solteros en este momento, los aliento a que adopten un enfoque diferente al comenzar nuevas relaciones. Las relaciones son desordenadas y no hay manera de eliminar los baches y baches, pero no tenemos que hacerlos más difíciles de lo que ya son. Esta es un área en la que recomiendo a los chicos buenos que hagan algo. diferente. Es decir, entablar relaciones con una agenda saludable, en lugar de una inconsciente y disfuncional .

Hacer algo diferente significa elegir un tipo diferente de pareja. Un reparador superior puede ser un desafío divertido cuando se trata de restaurar un automóvil, pero es una forma terrible de elegir un compañero. Los chicos agradables tienen una

tendencia, debido a sus propias inseguridades, a elegir socios que parecen necesitar un poco de pulido. Debido a que no saben por qué una persona sana o independiente los querría, se conforman con un diamante en bruto. Tienden a elegir parejas que han tenido una

infancia problemática, son sobrevivientes de abuso sexual , han tenido una serie de malas relaciones, están deprimidas, tienen problemas de dinero, son sobrepeso, o están luchando las madres solteras. Luego van a trabajar operando a partir de un contrato encubierto, arreglando, cuidando y complaciendo, todo con la esperanza de que se convierta en una gema pulida. Desafortunadamente, esta estrategia rara vez funciona.

Al recuperarse, los Nice Guys crean relaciones con personas que no necesitan reparaciones, mejoran sus posibilidades de encontrar el amor que desean. Esto no significa buscar a la pareja perfecta, solo una que ya está asumiendo la responsabilidad de su propia vida. Con el tiempo, los miembros de mi No More Mr. Nice Guy! los grupos han desarrollado una serie de rasgos para buscar conscientemente al crear nuevas relaciones. Estos rasgos incluyen (en ningún orden en particular):

- Pasión.
- Integridad.
- la felicidad.
- Inteligencia.
- Asertividad sexual.
- Responsabilidad financiera.
- Compromiso con el crecimiento personal.

Los Nice Guys que ya están en una relación pueden encontrar inquietante si a su pareja actual no le va bien con esta lista (especialmente si es Nice Guy la que está evaluando). Eso no significa que tengan que saltar de la relación y buscar pastos más verdes. En cambio, aliento a estos hombres a que comiencen a abordar sus propios comportamientos y analicen por qué necesitaban crear el tipo de relación que tienen con su pareja actual.

Encontrar un nuevo socio no será la solución si Nice Guy todavía necesita el mismo tipo de relación. yo han descubierto que cuando los Nice Guys en recuperación comienzan a lidiar con sus propios patrones disfuncionales, sus relaciones también comienzan a cambiar. A veces, estos cambios les

hacen reevaluar su deseo de salir. A veces confirman que es hora de un cambio.

Los buenos chicos tienen una fuerte tendencia a tratar de hacer todo "bien". Esta lista no es una fórmula mágica . No hay personas perfectas ni relaciones perfectas. Pero al buscar conscientemente los rasgos enumerados anteriormente en un posible socio, Nice Guys puede ahorrarse mucho dolor y mejorar sus posibilidades de encontrar realmente lo que están buscando.

Hacer algo diferente también significa abstenerse de ser sexual en nuevas relaciones. Buenos chicos deben darse la oportunidad de evaluar con precisión los rasgos enumerados anteriormente al permanecer fuera de la cama con una persona hasta que realmente la conozcan. Una vez que el sexo comienza en las relaciones, el aprendizaje se detiene. El sexo crea un vínculo tan poderoso que es difícil evaluar con precisión la idoneidad de una nueva

relación. Nice Guys a menudo puede ser consciente de varios rasgos o comportamientos que encuentran inaceptables en una nueva pareja, pero si ya están teniendo relaciones sexuales, es difícil abordar estos problemas e incluso más difícil terminar la relación.

Abrazar el desafío La

recuperación de Nice Guys puede tener relaciones íntimas y satisfactorias. La vida es un reto y también lo son. relaciones A medida que implementan las estrategias de recuperación presentadas en este libro, los Niza que se están recuperando se ponen en la posición de aceptar estos desafíos y obtener el amor que desean.

Capítulo

Consiga el sexo que desea: Estrategias de éxito para satisfacer el sexo

Tique todo lo escrito sobre Nice Guys en este libro: su vergüenza, su sacrificio de sí mismo, su

aprobación, su hacer lo contrario de lo que funciona, su indirectidad, su cuidado, su cuidado. Contratos encubiertos , su comportamiento controlador, su miedo, su falta de honradez, su dificultad para recibir, sus relaciones disfuncionales, su pérdida de energía masculina. Ahora ponlos a todos en un gran recipiente grande, sacúdalos, abra la tapa, mire adentro, y tendrá una buena visión de cómo los chicos buenos hacen el sexo.

Para Nice Guys, el sexo es donde todas sus experiencias de abandono, vergüenza tóxica y mecanismos de supervivencia disfuncionales se enfocan y magnifican. Creo que es seguro decir que cada buen chico con el que he trabajado ha tenido algún problema importante con el sexo. Estos problemas se manifiestan de muchas maneras, pero los más comunes son:

• No obtener lo suficiente. Esta es, con mucho, la queja sexual más común de Nice Guys. El enfoque de este problema con frecuencia se dirige a una pareja aparentemente inhibida o no disponible sexualmente (o la falta de disponibilidad de las mujeres en general).

• Tener que conformarse con menos del sexo satisfactorio. Los chicos buenos a menudo se conforman con el mal sexo, creyendo que es mejor que nada de sexo. Una vez más, la culpa se centra a menudo en la pareja de Nice Guy.

• Disfunción sexual. Por lo general, esto toma la forma de una incapacidad para obtener o mantener una erección o la eyaculación precoz.

• Represión sexual. Algunos chicos buenos dicen tener poco o ningún interés en el sexo. La mayoría de las veces , estos hombres están realmente involucrados en algún tipo de actividad sexual que creen que es mejor mantener fuera de la vista.

• Comportamiento sexual compulsivo. Esto puede incluir la masturbación compulsiva, la adicción a la pornografía, los asuntos, las demostraciones, los 900 números, el cibersexo y la prostitución.

Cuando sumas todas estas dinámicas juntas, terminas con una raza de hombres que no tienen mucho sexo y / o que no tienen mucho buen sexo. A pesar de que la mayoría de los Nice Guys tienen una tendencia a enfocarse en factores externos a ellos como la causa de este problema, lo opuesto está más cerca de la verdad. Los mismos Nice Guys son los maestros que se aseguran de que sus vidas sexuales sean menos que satisfactorias.

La vergüenza y el miedo

La dificultad que tienen los chicos buenos con el sexo puede relacionarse directamente con dos temas: la vergüenza y el miedo. Todos los chicos buenos tienen vergüenza y miedo de ser sexuales y de ser seres sexuales. En mi experiencia, este es probablemente el concepto más difícil de entender y aceptar por parte de Nice Guys sobre sí mismos. Esto es tan importante que lo diré de nuevo: Todos los chicos buenos tienen vergüenza y miedo de ser sexuales y de ser seres sexuales.

Si pudieras pelar el cerebro de un buen chico y encontrar la parte de la mente inconsciente que controla el sexo, esto es lo que encontrarás:

• Recuerdos de experiencias de la infancia que lo hicieron sentir como si fuera malo.

• El dolor de no satisfacer sus necesidades de manera oportuna y saludable.

• Los efectos de crecer con padres sexualmente heridos.

• Las distorsiones e ilusiones sexuales de una sociedad realmente jodida.

• La ausencia de información sexual precisa cuando fue necesaria.

• La culpa sexual y la vergüenza asociadas con siglos de influencia religiosa.

• Los efectos de los lazos sexuales encubiertos creados por su madre.

• El trauma de las violaciones sexuales.

• Los recuerdos de experiencias sexuales tempranas envueltos en secreto.

• Las imágenes distorsionadas y poco realistas de los cuerpos y el sexo en la pornografía.

• La vergüenza de las conductas ocultas, compulsivas.

• Los recuerdos de fracasos o rechazos sexuales previos.

Cada vez que un buen chico tiene un sentimiento sexual o está en una situación sexual, debe negociar a través de todo este equipaje inconsciente. Nice Guys encuentra numerosas formas creativas para evitar o distraerse de su vergüenza y miedo sexual. Desafortunadamente, estos mecanismos de evitación y distracción impiden Niza. Los chicos no tienen nada que se parezca a una buena vida sexual. Estos mecanismos de evitación y distracción incluyen:

• Evitar situaciones sexuales y oportunidades sexuales.

• Tratar de ser un buen amante.

• Ocultar conductas sexuales compulsivas.

• Reprimiendo su energía vital.

• Establecerse por el mal sexo.

Evitar las situaciones sexuales y las oportunidades sexuales evita que los chicos buenos obtengan el sexo que desean.

Por extraño que parezca, los chicos buenos encuentran muchas formas creativas de evitar el sexo. He acuñado el término Vagiphobia para describir esta propensión. La vagifobia es un

síndrome en el que el pene trata de mantenerse al margen. vaginas o sale rápidamente una vez que está dentro. Si bien este mecanismo de supervivencia puede ayudar a proteger a Nice Guy de tener que experimentar su vergüenza y su miedo, también garantiza que no tendrá mucho sexo.

Alan podría ser el niño de la vagifobia. Alan comenzó la terapia debido a un hábito problemático de entrar en relaciones sexualizadas fuera de su matrimonio. Algunas de estas citas se volvieron abiertamente sexuales, pero ninguna fue consumada con el coito. El problema llegó a un punto crítico después de que comenzó una

relación con una de las novias de su esposa y su esposa encontró una nota incriminatoria en el bolsillo de su abrigo.

En terapia, Alan reveló que le gustaba la atención de las mujeres. En situaciones sociales siempre se sintió más. Conexión cómoda con mujeres. Con el tiempo, se hizo evidente que, debido al condicionamiento de la infancia , un vínculo monógamo con su madre, la decisión de ser diferente de su padre y los efectos de las enseñanzas religiosas fundamentalistas, Alan encontró formas creativas de llamar la atención de las mujeres mientras evitaba poner su Pene en sus vaginas. (Me refiero a este comportamiento común de Nice Guy como "flirtear sin follar". Mientras Nice Guy no ponga su pene en la vagina, puede intercambiar todo tipo de energía sexual y convencerse de que realmente no ha tenido relaciones sexuales. o no ha hecho nada malo.) ¡

En una ocasión, Alan compartió un ejemplo con su No More Mr. Nice Guy! Grupo de este comportamiento. Alan había estado en un viaje de negocios, viajando con una compañera de trabajo, una joven a la que Alan encontraba muy atractiva. Durante el viaje, coquetearon e intercambiaron insinuaciones sexuales. Una noche, se sentaron en el bar y hablaron sobre sus vidas. La noche terminó con un poco de baile lento. La noche siguiente, después de las bebidas, la mujer invitó a Alan a reunirse con ella en el jacuzzi. Ella apareció en un revelador bikini de cuerdas. Mientras estaba en el jacuzzi, se sentó en el regazo de Alan y se besaron apasionadamente. A pesar de que estaba muy

excitado, rechazó su oferta de ir a su habitación porque no quería "poner en peligro su relación laboral".

Esta historia es consistente con la evitación de las vaginas por parte de Alan. Alan tuvo un par de novias en escuela secundaria. Pero cada vez que las chicas se ponían serias y querían ir más allá de las caricias, Alan se sentía asfixiado y rompía.

Alan interpretó a su esposa como sexualmente retirada. Un factor que contribuyó a esta situación fue que Alan nunca iniciaría directamente el sexo. Creía que las mujeres pensaban que el sexo era malo y estaba convencido de que si él era demasiado directo para hacerles saber que quería tener sexo, pensarían que era malo.

Alan utilizó su frustración por la indisponibilidad sexual de su esposa para justificar su comportamiento sexual con otras mujeres. Curiosamente, Alan tenía una habilidad constante de solo coquetear con mujeres que no eran muy probablemente esté disponible para consumar una relación con él. En la rara ocasión en que supuso mal, Alan encontraría una buena razón para no seguir adelante con lo que había comenzado.

Tratar de ser un buen amante evita que los chicos buenos obtengan el sexo que desean.

No es raro que los chicos buenos se enorgullezcan de ser buenos amantes. Ser un buen amante puede ser un apego que estos hombres usan para sentirse valiosos. Puede ser una forma de convencerse de que son diferentes de otros hombres. También puede ser un mecanismo muy efectivo para permitirles tener relaciones sexuales mientras se distraen de su vergüenza y miedo interiorizados. Mientras estén enfocados en la excitación y placer de su pareja, Nice Guys puede distraerse de su propia vergüenza tóxica, sentimientos de insuficiencia o miedo a ser sofocado. Terrance, un buen chico de unos treinta años es un buen ejemplo.

"Tengo un problema con la eyaculación precoz". Así fue como Terrance se presentó en su primera

sesión de terapia. "Mi primera esposa me dejó por otro hombre", continuó sin detenerse. "Eso fue devastador. La buena noticia es que conocí a una mujer sexual, maravillosa y sensual, y estamos comprometidos para casarnos. Sólo hay un problema. Vengo muy rápido. Ella me excita tanto, que solo me da cuenta emocionado."

Terrance continuó describiendo lo mucho que trabajó para complacer a su novia cuando hicieron el amor. Cada vez que tenían relaciones sexuales, Terrance intentaba asegurarse de que su novia tuviera dos o tres orgasmos estimulándola oralmente antes de poner su pene dentro de su vagina. Luego trató de llevarla a un clímax más por vía vaginal. Desafortunadamente, él frecuentemente eyaculó antes de que ella tuviera su orgasmo final. Terrance era tan desinteresado que le dijo a su novia que no le importaba si nunca tenía un orgasmo, siempre y cuando ella estuviera satisfecha.

"Todo es genial, excepto este único problema", afirmó Terrance. "Sus hijos me aman. Sus padres me aman. Ella dice que le encanta todo sobre mí, excepto que siente que falta el 30 por ciento. Parece que ya no quiere hacer el amor y está hablando de posponer la boda hasta que pueda conseguirla. esta cosa arreglada

La mayoría de las veces, Nice Guys como Terrance no son conscientes de cuánto extrañan al tratar de ser grandes amantes. Cuando los chicos buenos se proponen ser grandes amantes, en realidad están creando una receta para el sexo aburrido. El sexo que se enfoca en tratar de complacer al otro garantiza un tipo de experiencia rutinaria, de "hacer lo que se trabajó la última vez" . Tratar de ser un gran amante asegura bastante que un buen chico no tendrá muchas experiencias sexuales apasionadas, recíprocas, espontáneas, fortuitas o íntimas, ¡no es una receta para el buen sexo!

Ocultar comportamientos sexuales compulsivos evita que los chicos agradables obtengan el sexo que desean.

Imagínese el bote financiero de inventar una píldora para eliminar la soledad, curar el aburrimiento y aliviar los sentimientos. de inutilidad, suavidad sobre el conflicto, crea sentimientos de ser amado, alivia el estrés y generalmente resuelve todos los problemas personales. Los buenos chicos creen que existe

tal droga, lo llaman sexo.

Muchos Nice Guys descubrieron a una edad temprana que la excitación sexual era una buena distracción del aislamiento, la agitación, las demandas poco realistas y las experiencias de abandono de su infancia. Desafortunadamente, cuando los Nice Guys traen su sensual manta de seguridad a la edad adulta, les impide tener relaciones sexuales íntimas y satisfactorias con otra persona.

He encontrado que Nice Guys es propenso a la conducta sexual oculta y compulsiva. He desarrollado una teoria Eso dice, cuanto más amable es el chico, más oscuros son los secretos sexuales. Me parece que esto es siempre cierto. El sexo es un impulso humano básico. Debido a que la mayoría de los chicos buenos creen que son malos por ser sexuales, o creen que otras personas pensarán que son malos, los impulsos sexuales deben mantenerse ocultos a la vista. La sexualidad de Nice Guy no desaparece, simplemente se esconde. Por lo tanto, cuanto más dependiente sea un hombre de la aprobación externa , más profundo tendrá que ocultar su comportamiento sexual.

Lyle, un programador informático de unos cuarenta años, proporciona un ejemplo conmovedor de esta conexión.
A todos les gustaba Lyle. Él era uno de esos tipos que no parecía tener ninguna ventaja. Un devoto Christian, Lyle enseñó en la escuela dominical y siempre estuvo dispuesto a ayudar a cualquier persona necesitada.

La vida de Lyle parecía perfecta. Solo había un problema: era un adicto a la pornografía en secreto.
Al crecer en un hogar cristiano evangélico, descubrió esta droga cuando tenía nueve años. Solitario de niño, Lyle pasaba horas en el fuerte de su árbol mirando fotos de mujeres desnudas. Con su pornografía, nunca se sintió solo.

Quince años después de su matrimonio, el hábito de Lyle seguía siendo un secreto bien guardado. A lo largo de los años, su comportamiento compulsivo se expandió a alquilar videos para adultos, visitar espectáculos peep y strip bar, y llamar a 900 números.
Más recientemente, su obsesión había encontrado el vuelo en el

ciberespacio. Frecuentando salas de chat de sexo que llevaba en una Número de relaciones sexuales con surfistas sin rostro en Internet.

Periódicamente durante su matrimonio, la esposa de Lyle se enfrentaría a él por su vida sexual mediocre. Ella protestaría que simplemente no era normal pasar meses sin tener relaciones sexuales. Lyle validaría sus sentimientos y afirmaría que él también querría más sexo. Luego, recurriría a la excusa de que normalmente estaba demasiado cansado del trabajo y demasiado estresado con las exigencias de la vida familiar.

Muchas veces a lo largo de su vida, Lyle se prometió a sí mismo que dejaría de visitar su mundo sexual secreto. Una y otra vez, tiraba su alijo de revistas o juraba los videos y las salas de chat. Soltaba un suspiro de alivio, solo para encontrarlo nuevamente semanas o meses después.

Lyle, al igual que numerosos Nice Guys, invirtió tanto tiempo y energía en su conducta sexual oculta y compulsiva que quedaba poco para una relación sexual real, de persona a persona.

Al reprimir su vida, la energía evita que los chicos agradables obtengan el sexo que desean.

Cuando un niño llega a la adolescencia, debe comenzar a negociar los mares turbulentos de aprender a relacionarse con el sexo opuesto. Si tiene alguna esperanza de conseguir una novia y algún día tener relaciones sexuales, debe averiguar qué se necesita para que una mujer lo note y lo apruebe. Para algunos niños este proceso parece ven con bastante facilidad Si resultan ser guapos, un atleta estrella o de una familia acomodada, atraer a las mujeres puede no ser demasiado difícil para ellas.

Una vez que excluyes a la minoría de varones adolescentes enumerados anteriormente, eso deja a la mayoría de los varones adolescentes que no tienen idea de lo que se necesitará para que a una chica le gusten. Es en este punto que muchos hombres jóvenes deciden que, al ser "buenos", se diferenciarán de los demás y podrían obtener la aprobación de algún miembro del sexo opuesto. Esta decisión es especialmente importante si el joven ya ha sido condicionado a creer que no está bien tal como está.

Es esta estrategia formada en la adolescencia: tratar de atraer a una mujer y su favor sexual siendo amable.

- Que muchos chicos buenos llevan en la edad adulta. No es raro que Nice Guys crea que una mujer sería afortunada de tenerlos y al mismo tiempo se preguntaba por qué cualquier mujer los querría . Debido a que no pueden pensar en ninguna otra razón por la cual una mujer se sentiría atraída por ellos o quisiera tener relaciones sexuales con ellos, Nice Guys se aferrará a su estrategia de "ser amable", incluso cuando se demuestre que no es efectivo para lograr que tengan el sexo con el que están. querer.

Irónicamente, tratar de ser amable le roba a un hombre la energía de su vida. Cuanto más busca un hombre agradable la aprobación y trata de "hacerlo bien", más fuerte es para controlar cualquier tipo de energía que pueda atraer a una persona. a él. Es por eso que con frecuencia escucho a Nice Guys lamentarse por las mujeres que no se sienten atraídas por ellas. El problema es que, una vez que han reprimido toda su energía vital, hay poco de ellos para llamar la atención de alguien o para encenderlos.

Las mujeres me dicen constantemente que, a pesar de que inicialmente se sienten atraídas por el comportamiento agradable de Nice Guy , con el tiempo les resulta difícil emocionarse por tener relaciones sexuales con él. A menudo, la pareja se siente defectuosa, pero en realidad no es culpa suya. Hay muy poco sobre la persona de Nice Guy para activar un interruptor o despertar a un posible socio. Una vez más, al hacer lo contrario de lo que funciona, los Nice Guys se impiden obtener el sexo que desean.

Establecerse para el mal sexo evita que los buenos chicos obtengan el sexo que quieren

La esposa de un buen chico de unos veinte años compartió conmigo cómo su pareja la "acosaría" por sexo. Cuando ella decía "no", él hacía un mohín y se retiraba. Cuando ella aceptaba ser sexual, él se enfocaba en su excitación, mientras ella hacía poco para corresponder. Con una conciencia concisa, ella reveló: "Podría

decirle
que realmente me excitaría si él se prendiera fuego. Con gusto lo haría y pensaría que estaba teniendo buen sexo porque me hacía feliz".

Al conformarse con el mal sexo, Nice Guys se asegura de que no experimentarán mucho buen sexo. Aaron proporciona un buen ejemplo de una forma bastante común en que los chicos buenos crean mal sexo. Visitemos su dormitorio y observar un escenario sexual típico entre él y su esposa Hannah.

Aaron y Hannah no han tenido relaciones sexuales en varias semanas, un hecho común en su relación.

Esta noche, Aaron se siente sexual, pero en lugar de decirle a Hannah que quiere hacer el amor, sigue un patrón de intento indirecto de excitarla.

A pesar de que Hannah le ha hecho saber a Aaron en varias ocasiones que se resiente de sus "molestias", él se mueve detrás de ella en la cama y comienza a frotarle la espalda. Mientras le da un masaje en los hombros, momentáneamente elimina su resentimiento por su falta de disponibilidad sexual. A medida que él mueve lentamente sus manos hacia abajo para frotar sus nalgas, también se da cuenta de que su cuerpo es totalmente insensible a su toque. Espera que moviéndose lentamente y Sin alarmarla por ser demasiado abiertamente sexual, se pondrá de humor. Este enfoque ha funcionado ocasionalmente en el pasado.

Para cuando él acaricia ligeramente uno de sus pechos, Aaron no se da cuenta de nada de lo que ocurre dentro de su propio cuerpo. A estas alturas, él está concentrado en la excitación de Hannah y está tratando de anticipar cómo estimularla lo suficiente como para ponerla de humor sin hacer demasiado para enfadarla.

Finalmente, debido a que ella no ha rechazado sus avances, él la da vuelta y durante los siguientes veinte minutos concentra toda su atención en su excitación hasta que tiene un orgasmo. Ya que está desconectado de su propia excitación física, tiene dificultades para llegar a un clímax. Para ayudarse a sí mismo, fantasea con La joven secretaria en el trabajo. Cuando finalmente tiene un orgasmo, inmediatamente vuelve a concentrarse en su

esposa para controlar su estado emocional. Más tarde, cuando se da vuelta y se va a dormir, Aaron se siente vacío y resentido.

Breaking Free Activity # 36

¿Cómo es tu vida amorosa? ¿Estás listo para empezar a tener buen sexo? Si es así, sigue leyendo.

Obtención de buen sexo

El resto de este capítulo presenta una estrategia para ayudar a recuperar la experiencia de Nice Guys en la satisfacción del sexo. El proceso incluye:

- Salir del closet.
- Tomando los asuntos en sus propias manos.
- Decir "no" al mal sexo.
- Siguiendo el ejemplo del alce toro.

Salir del armario ayuda a los buenos chicos a obtener el sexo que quieren

La vergüenza y el miedo internalizados son las barreras más grandes para una vida sexual satisfactoria. Un hombre puede leer todos los libros que quiera sobre "Cómo recoger a las mujeres" o ver todos los videos instructivos sobre cómo mejorar la técnica sexual . Ninguna de estas cosas lo ayudará a tener buen sexo mientras tenga vergüenza y miedo de ser sexual o ser un ser sexual. Tener buen sexo depende de recuperar a Nice Guys sacando su vergüenza y su miedo del armario para que puedan ser vistos y liberados. Este paso no puede ser saltado!

Eliminar la vergüenza sexual requiere aceptar personas que no juzgan. Un buen chico no puede hacer este trabajo

por su cuenta. Para liberar la vergüenza y el miedo sexual, el buen chico recuperado debe exponer cada aspecto de su Yo sexual a personas seguras, solidarias. Esta revelación permite que Nice Guy libere su vergüenza y miedo y libere la energía emocional necesaria para mantenerlos ocultos y reprimidos. Estas personas seguras también pueden darle mensajes de apoyo a Nice Guy de que no es malo por ser un ser sexual.

Breaking Free: Pop Quiz

Most Nice Guys inicialmente niega tener vergüenza y temor por el sexo. Haga la siguiente prueba para ver si está negando su propia vergüenza y temor sexual.

1. Piensa en tu primera experiencia sexual. ¿Fue:

A. Una experiencia feliz que podría compartir con familiares y amigos?

B. ¿Oculto, apresurado, culpable o en una situación que no es ideal?

C. ¿Doloroso, abusivo, o aterrador?

2. Cuando se trata de la masturbación:

A. ¿Habla usted y su pareja de manera abierta y cómoda sobre el tema?

B. ¿Habría una crisis si tu pareja te "atrapa" haciéndolo?

C. ¿Lo haces de forma compulsiva o en secreto?

3. Cuando se trata de tus experiencias, pensamientos o impulsos sexuales:

A. Te sientes cómodo al revelar todo sobre ti a tu pareja.

B. Tienes secretos que nunca has compartido con nadie.

C. Algún aspecto de tu sexualidad ha causado una crisis en una relación íntima.

D. En algún momento de tu vida, has tratado de eliminar o limitar algunas conductas sexuales problemáticas .

Si respondiste algo que no fuera "A" en cualquiera de las preguntas, tienes vergüenza y miedo sexuales. Leer

en.

Lyle, presentado anteriormente en el capítulo, es un buen ejemplo de cómo la recuperación de Nice Guys puede sacar de su armario su vergüenza y su temor sexual. Lyle era un buen cristiano, esposo y padre que luchaba con el comportamiento sexual compulsivo. Todo se vino abajo para Lyle cuando su esposa encontró una factura de teléfono y llamó a algunos de los números extraños. Estaba desconcertada y devastada. Nunca en sus sueños más salvajes (o pesadillas) pensó que Lyle podría estar involucrada en algo como la pornografía o el sexo por teléfono . Poco sabía ella que acababa de descubrir la punta del iceberg. Ante la evidencia, Lyle inicialmente fingió sorpresa y negó cualquier conocimiento de su origen. Finalmente, se rompió y le dijo. todos. Bueno, casi todos. Tomó varias semanas más, varias confrontaciones más emocionales y una llamada antes de que saliera todo.

Después de un par de sesiones de terapia individual, sugerí que Lyle comenzara a asistir a un grupo de 12 pasos para adictos sexuales. Esta idea inicialmente aterrorizó a Lyle, pero sabía que tendría que hacer algo radicalmente diferente si quería liberarse de su compulsión y experimentar la verdadera intimidad sexual. Para su sorpresa, revelar sus secretos tan guardados en presencia de otros adictos al sexo en recuperación no fue tan difícil como temía. Con el tiempo, comenzó a esperar la oportunidad de hablar sobre sí mismo con personas seguras. Cada vez que revelaba algún pensamiento o acto secreto, sentía una sensación de alivio, como si le hubieran levantado un peso de los hombros.

Cuando Lyle reveló su miedo y vergüenza a las personas seguras, descubrió que estaba menos interesado en sus comportamientos ocultos y compulsivos. A medida que él y su esposa se volvieron más abiertos e íntimos entre sí, también comenzó a disfrutar de una cercanía física con ella que una vez había tratado de evitar. Cuando Lyle salió del armario, comenzó a curar toda una vida de comportamiento sexual oculto.

En mi No More Mr. Nice Guy! Grupos aliento a los Nice Guys a recuperar su vergüenza sexual del armario. Los apoyo en hablar explícitamente sobre su sexualidad. En nuestra cultura, la mayoría de las conversaciones sexuales son hecho de manera pornográfica, degradante, moralizante, vergonzosa, clínica o en broma. Invito a recuperar Nice Guys a revelar las formas en que actúan. Les hago hablar sobre su historia sexual y sus experiencias sexuales tempranas . Les pido que traigan muestras de pornografía que encuentren excitantes. Esta es otra forma de liberar vergüenza y al mismo tiempo obtener información importante.

A lo largo de todo el proceso de revelarse, animo a recuperar Nice Guys para experimentar lo que puedan sentir: vergüenza, culpa, miedo, excitación. Al mismo tiempo, les doy mensajes de apoyo de que lo que están sintiendo está bien. Hay tantos mensajes negativos en nuestra sociedad acerca de En la sexualidad masculina, a los chicos buenos les resulta difícil superar su condicionamiento sin este tipo de estímulo y apoyo.

Breaking Free Activity # 37

Encuentre un lugar seguro para hablar sobre los siguientes temas:

Su historial sexual: memoria sexual más temprana, experiencias infantiles, violaciones y traumas sexuales , problemas sexuales en su familia, primera experiencia sexual, historial sexual de adultos.

Maneras en las que has actuado sexualmente: asuntos, prostitución, peep shows, 900 números, uso de

pornografía, exhibicionismo, fetiches, etc.

Tu lado oscuro: esas cosas que incluso a ti te cuesta ver en ti mismo: fantasías, rabia. , comportamiento ofensivo.

Tomar las cosas con sus propias manos ayuda a los buenos chicos a obtener el sexo que quieren.

A menudo les digo a los buenos, "Nadie fue puesto en este mundo para satisfacer sus necesidades, excepto usted". Esto es especialmente cierto con el sexo. Cuando se recuperan, los Nice Guys deciden responsabilizarse de sus propias necesidades y se hacen cargo del asunto, se ponen en condiciones de obtener la cantidad y la calidad del sexo que desean. Dejame explicar.

Todos los patrones de comportamiento significativos son la suma de muchos patrones de comportamiento mucho más pequeños. La forma más efectiva de cambiar un comportamiento es cambiar sus elementos más pequeños. Por ejemplo, si un Nice Guys no está teniendo tanto sexo como él quiere o no está obteniendo el tipo de sexo que quiere, la única manera de cambiar esto El patrón de comportamiento es cambiar sus componentes más pequeños. En lugar de salir y tratar de tener más sexo, es más efectivo cambiar las pequeñas cosas que crean el patrón general de no tener mucho sexo. Cambia las pequeñas cosas, y como resultado la gran imagen cambia.

Antes de que Nice Guys pueda tener experiencias sexuales emocionantes, apasionadas y satisfactorias con otras personas, deben aprender a tener lo mismo con ellas mismas. Tomando el asunto en sus propias manos, practicando la masturbación saludable, recuperándose, los Nice Guys pueden cambiar las dinámicas más básicas que dan forma al panorama general de cómo hacen el sexo.

Considera la lógica:

• Hasta que un buen chico pueda tener relaciones sexuales consigo mismo sin vergüenza, no podrá ser sexual con otra persona sin vergüenza.

• Hasta que un buen chico se sienta cómodo dándose placer a sí mismo, no podrá recibir placer de otra persona.

• Hasta que un buen chico pueda asumir la responsabilidad de su propia excitación y placer cuando está solo, no podrá asumir la responsabilidad de su propia excitación y placer cuando está con otra persona.

• Hasta que un buen chico pueda tener relaciones sexuales consigo mismo sin usar pornografía o fantasía para distraerse , no podrá tener relaciones sexuales con otra persona sin necesitar cosas similares para distraerlo .

Los chicos buenos pueden comenzar a cambiar estas dinámicas practicando lo que yo llamo una masturbación saludable. La masturbación saludable es un proceso de dejar que la energía sexual se desarrolle. No tiene objetivo ni destino. No se trata solo de orgasmos. No requiere estimulación externa de la pornografía y no utiliza trances ni fantasía para distraerse de la vergüenza y el miedo. Se trata de aprender a prestar atención a lo que se siente bien. Más que nada, se trata de aceptar la responsabilidad exclusiva por el placer y la expresión sexual.

Muchos Nice Guys inicialmente se sienten incómodos con la discusión sobre la masturbación saludable. El concepto parece un oxímoron. En general, los chicos buenos tienen una tremenda vergüenza interna alrededor masturbación. Con frecuencia, también se rodean de personas que refuerzan esta vergüenza (pareja, religión, etc.). Muchos chicos buenos también luchan con la masturbación compulsiva. Temen que intentar cualquier tipo de auto-gratificación pueda abrir la Caja de Pandora.

Descubrí que cuando se recuperan los Nice Guys trabajan para aprender a darse placer sin usar fantasía o pornografía, no hay forma de que su comportamiento se vuelva compulsivo. También he encontrado que cuando comparten la experiencia con otros hombres que no juzgan, su vergüenza disminuye rápidamente.

Una nota sobre la pornografía.

No me opongo a la pornografía legal o moralmente, pero creo que es malo para los hombres por varias razones:

• La pornografía crea expectativas irreales de lo que debería gustar a la gente y cómo debería ser el sexo .

• La pornografía adicta a los hombres a los cuerpos y partes del cuerpo.

• La pornografía puede convertirse fácilmente en un sustituto de una relación sexual real.

• La pornografía crea un trance en el que los hombres pueden ser sexuales mientras se distraen de su vergüenza y miedo.

• La pornografía genera vergüenza porque generalmente se oculta y se usa en secreto.

Le digo a Nice Guys, si vas a usar pornografía, hazlo abiertamente. Hacerlo tiende a romper el trance y elimina el zumbido.

Una nota sobre la fantasía La

fantasía es una forma de disociación: el proceso de separar el cuerpo de la mente. Cuando un La persona fantasea mientras es sexual, está abandonando su cuerpo a propósito y activamente. Si bien algunos terapeutas sexuales defienden la fantasía como una forma de mejorar una vida sexual, en realidad es la mejor manera que conozco para matarla. Fantasear durante el sexo tiene tanto sentido como pensar en un Big Mac mientras se come una comida gourmet. Lo único que logra la fantasía es distraer a una persona de su vergüenza y miedo o encubrir el hecho de que está teniendo sexo malo.

La masturbación saludable ayuda al chico agradable que se está recuperando a cambiar la dinámica central que le impide tener buen sexo. Masturbación saludable:

- Ayuda a eliminar la vergüenza y el miedo de ser sexual.

- Pone al buen chico a cargo de sus propias necesidades sexuales.

- Elimina la dependencia de parejas o pornografía no disponibles.

- Ayuda al buen chico a aprender a complacer a la persona que más le importa: él mismo.

- Le da permiso al buen chico para tener tanto buen sexo como él quiera.

- Pone al buen chico a cargo de su propio placer.

Cambiar estas dinámicas a través de la masturbación saludable mejora e intensifica la experiencia de hacer el amor con otra persona. Terrance ofrece un buen ejemplo.

Terrance originalmente vino a la terapia en busca de una solución rápida a su "problema" para que su novia no rompiera con él. En las primeras sesiones, me centré en el tema de él haciendo de sus necesidades una prioridad. Al igual que con la mayoría de los Nice Guys, esto inicialmente lo hizo sentir incómodo (por decirlo suavemente). Terrance fue aterrorizada de que si él no fuera un gran amante y no mantuviera feliz a su novia, ella lo dejaría como lo hizo su ex esposa.

Comencé por alentar a Terrance a hacer algunas cosas no sexuales solo para él. Le aseguré regularmente que esto lo haría más atractivo para su prometida, no menos. Cuando comenzó a descubrir que hacer de sus necesidades una prioridad no ahuyentaba a su novia, lo llevamos al siguiente paso. Hablé con Terrance sobre la masturbación saludable. Lo alenté a encontrar un momento en el que no lo molestaran, en el que pudiera concentrarse en su propio placer y excitación. Le sugerí que hiciera esto sin tener la meta de llegar al clímax y sin usar fantasía o pornografía. Le animé a que prestara atención a lo que sentía. Bien por él y por observar las formas en que inconscientemente trató

de distraerse de su vergüenza y miedo.

A Terrance le llevó algunas semanas llevar a cabo la tarea. La primera vez que lo intentó, informó que no sentía "nada de nada". Lo alenté a continuar la tarea al menos una vez por semana. Después de unas pocas semanas, informó que en realidad estaba empezando a disfrutar complaciéndose a sí mismo, pero sintió algo de vergüenza

y miedo de que su novia se enojara con él.

Invité a Terrance a llevar a su novia a terapia para trabajar en cambiar sus patrones sexuales. Hablamos de que Terrance le quitaba la atención de su excitación y orgasmos y comenzaba a centrarse más en sí mismo.

Su novia en realidad expresó su alivio. Ella reveló que se sentía como una carga cuando Terrance esperaba que ella tuviera orgasmos múltiples. En lugar de decirle esto en el pasado, ella lo había fingido.

A medida que se comunicaban sobre su experiencia de hacer el amor, los patrones comenzaron a cambiar. En realidad, comenzaron a pasar más tiempo hablando entre ellos sobre lo que les gustaba y lo que no les gustaba mientras tenían relaciones sexuales. A pesar de que inicialmente fue difícil, Terrance compartió con su novia lo que había descubierto sobre sí mismo a partir de su propia masturbación saludable. Se sorprendió cuando ella expresó interés en complacerlo y en tener una relación sexual recíproca con él.

Después de unos meses, Terrance y su novia se casaron como estaba previsto. Ambos expresaron lo aliviados que estaban al descartar su antigua forma de hacer el sexo por una forma más íntima y de conexión.

Breaking Free Activity # 38

Dedique un tiempo para practicar una masturbación saludable. Elige un lugar cómodo donde no te

molesten. Practica mirándote y tocándote sin usar pornografía o fantasía. Preste atención a cómo se siente al experimentar su sexualidad sin ningún objetivo o agenda (como tener un orgasmo). También observe cualquier tendencia a distraerse de lo que está experimentando (ir a la fantasía, volverse orientado hacia el objetivo, tener pensamientos que distraen, perder la sensación física). Simplemente observe estas experiencias y utilícelas como información sobre su vergüenza y su miedo.

Decir "no" a que el sexo malo ayude a los chicos buenos a obtener el sexo que quieren

cuando se trata de sexo, los chicos buenos son alimentadores de fondo consumados. Se conforman con restos y vuelven pidiendo más. Los buenos chicos se conforman con imágenes distorsionadas de cuerpos en la pornografía. Se conforman con el sexo sin rostro de 900 números y salas de chat. Se conforman con tratar de persuadir a las personas que no están disponibles para que, de mala gana, tengan relaciones sexuales con ellas. Se conforman con una masturbación rápida y compulsiva. Se conforman con hacer el amor sin pasión, mecánica. Se conforman con trances y fantasía. Chicos agradables hacen un montón de solución.

Mientras un buen chico esté dispuesto a conformarse con el mal sexo, limita sus oportunidades para experimentar el buen sexo. Regularmente le digo a Nice Guys: "Tienes que estar dispuesto a dejar ir lo que tienes para obtener lo que quieres".

¡El buen sexo solo puede ocurrir cuando un buen chico en recuperación decide dejar de conformarse con el mal sexo!

Entonces, ¿cómo se ve el buen sexo? Si basamos nuestra respuesta en lo que vemos en películas o pornografía, solo seguiremos perpetuando una fórmula para el mal sexo. Así es como defino "buen sexo".

El buen sexo consiste en dos personas que asumen toda la responsabilidad de satisfacer sus propias necesidades. No tiene

objetivo. Está libre de agendas y expectativas. En lugar de ser una actuación, es un despliegue de energía sexual. Se trata de dos personas que se revelan de la manera más íntima y vulnerable. El buen sexo ocurre cuando dos personas se enfocan en su propio placer, pasión y excitación, y se mantienen conectadas a esas mismas cosas en su pareja. Todas estas dinámicas permiten que el buen sexo se desarrolle de manera impredecible, espontánea y memorable.

Cuando se recuperan, los Nice Guys deciden que ya no se conformarán con nada menos que el buen sexo, comienzan a responsabilizarse de hacer algo diferente.

- Abandonan el concepto de ser un gran amante.

- Practican ser claros y directos.

- Eligen socios disponibles.

- No se conforman con las sobras.

- ¡Deciden que el mal sexo no es mejor que no tener sexo!

Aaron es un buen ejemplo de lo que puede suceder cuando un Nice Guy en recuperación decide decir "no" al sexo malo . Durante las primeras semanas en el No More Mr. Nice Guy! En el grupo, Aaron descargó sus frustraciones y compartió lo indefenso que se sentía para hacer que Hannah quisiera tener sexo con él. Era obvio que Aaron creía que su esposa tenía la clave de su felicidad sexual y que estaba enojado por su negativa voluntaria a usar esa clave. Como resultado, se sintió "rechazado" y "sin valor".

Después de unas pocas semanas, sugerí que Aaron tomara una moratoria sexual en la que se abstuvo de tener relaciones sexuales con Hannah por un período de seis meses. Durante este tiempo le sugerí que se enfocara en hacer cosas. se había rendido cuando él y Hannah se casaron. También le animé a decirle a Hannah lo que fuera que estuviera sintiendo. Compartí con él que una moratoria sexual le haría más fácil hacer estas cosas porque no estaría tan preocupado por mantener la posibilidad de su disponibilidad. Si no estuvieran teniendo relaciones sexuales, él no tendría que preocuparse por hacer algo que pudiera hacerla enojar y hacer

que se abstuviera de tener relaciones sexuales.

Al principio, Aaron estaba desconcertado sobre cómo este plan podría hacer que Hannah quisiera tener más relaciones sexuales con él. Le dije que el objetivo no era conseguir que ella tuviera más relaciones sexuales, sino que él reclamara su llave y dejara de sentirse como una víctima.

A pesar de que inicialmente dudaba, reconoció que de todas formas no estaba teniendo mucho sexo. Con el apoyo de los hombres del grupo, Aaron decidió irse a casa esa noche y decirle a su esposa lo que planeaba hacer.

La semana siguiente, Aaron compartió con el grupo lo que le había dicho a su esposa. Informó que al principio ella estaba enojada, pero a lo largo de la semana, había actuado con más amor hacia él que en meses.

Durante los siguientes seis meses, Aaron compartió sus experiencias con el grupo. En varias ocasiones informó que había hecho cosas por sí mismo que anteriormente habrían creado una tremenda ansiedad. Salió con unos amigos que no había visto en un par de años. Comenzó a compartir sus sentimientos con su esposa. En más de una ocasión, esto incluía decirle cuando él estaba enojado con ella. Incluso le hizo saber en un par de ocasiones cuando no estaba de humor para escucharla hablar sobre sus problemas. También descubrió que se había vuelto más honesto, al revelarle cosas que antes se había guardado para sí mismo.

Aaron también informó que su esposa había hecho algunos avances sexuales hacia él. Ella le reveló que, como él no la estaba persiguiendo, se sentía más libre para moverse hacia él. También expresó que le gustaba poder tener energía sexual con Aaron, sin que siempre tuviera que terminar en el coito.

Después de seis meses, Aaron informó sentirse menos resentido y mucho más cerca de su esposa. También descubrió cómo satisfacer sus necesidades y expresar sus sentimientos de manera más directa, en lugar de a través del sexo. Lo más importante es que cuando él y Hannah comenzaron a tener relaciones

sexuales nuevamente, se sintió mucho más conectado con su esposa.

Actividad gratuita de última hora # 39

Considera ir a una moratoria sexual. Conscientemente abstenerse de tener relaciones sexuales por un período de tiempo predeterminado . No importa cuál sea su situación sexual, puede ser una experiencia de aprendizaje poderosa. La mayoría de los chicos inicialmente se resisten a la idea, pero una vez que toman la decisión de hacerlo, encuentran que es una experiencia muy positiva. Una moratoria sexual puede tener muchos beneficios:

- **Ayuda a romper los ciclos de disfunción.**
- **Elimina la persecución y el distanciamiento.**
- **Libera el resentimiento.**
- **Permite que el buen chico vea que puede vivir sin sexo.**
- **Ayuda al buen chico a darse cuenta de que nadie más que él tiene la clave de su experiencia sexual.**
- **Ayuda al buen chico a ver cómo se conforma con el mal sexo.**
- **Elimina el temor de que la pareja de Nice Guy pueda retener el sexo o la aprobación.**
- **Ayuda al buen chico a prestar atención al significado de los impulsos sexuales. Cuando el buen chico siente el impulso de ser sexual, automáticamente puede preguntarse: "¿Por qué me siento sexual?"**
- **Ayuda a romper los patrones adictivos al eliminar la masturbación compulsiva, la pornografía y otras conductas adictivas.**
- **Ayuda a Nice Guy a comenzar a abordar los sentimientos que ha estado evitando con el sexo.**

Antes de comenzar una moratoria sexual, discútala con tu pareja. Ayuda a establecer un tiempo específico. Sugiero de tres a seis meses. Se puede hacer.

Decidir sobre los parámetros de la moratoria. Una vez que haya comenzado, preste atención a los resbalones y las conductas de sabotaje, tanto de usted como de su pareja. Recuerda, es una experiencia de aprendizaje. No tienes que hacerlo perfectamente.

Seguir el ejemplo del toro El alce ayuda a los buenos chicos a obtener el sexo que desean

En la naturaleza, el macho alfa y el alce toro no se sientan para tratar de averiguar qué hará que a las chicas les gusten. Solo son ellos mismos: feroces, fuertes, competitivos y sexualmente orgullosos. Debido a que son lo que son y hacen lo que hacen, los futuros compañeros se sienten atraídos.

Como en la naturaleza, el mayor afrodisíaco es la confianza en sí mismo. A medida que los Nice Guys se recuperan y se sienten cómodos siendo ellos mismos, comienzan a verse más atractivos. El respeto propio, el coraje y la integridad se ven bien en un hombre. Mientras los Nice Guys se recuperan, trazan su propio camino y se ponen primero, la gente responde.

He escuchado a los chicos de Niza que se están recuperando decir que "egoístamente" está poniendo en primer lugar sus necesidades y luego sorprenderse cuando una pareja que parece no estar disponible expresa un deseo de ser sexual. Un cliente, que no había tenido relaciones sexuales con su esposa en 14 meses, compartió en un grupo de Nice Guy que estaba cansado de escuchar a su esposa quejarse de sus problemas de trabajo. Esa noche, por primera vez en 15 años de matrimonio, le dijo a su esposa. que estaba demasiado cansado para escuchar. A pesar de que inicialmente estaba enojada, más tarde esa noche ella le preguntó si él quería hacer el amor.

Una fuerza de la naturaleza

Lo que hace que el sexo sea tan emocionante es exactamente lo que lo hace tan aterrador. El sexo es poderoso, caótico y salvaje. Cruje con energía cósmica. Nos atrae como una polilla a una llama. Mientras se recuperan, los Nice Guys liberan su vergüenza y miedo sexual, se responsabilizan de su propio placer, se niegan a conformarse con el mal sexo y practican ser quienes son, se ponen en la posición de abrazar esta fuerza cósmica sin temor ni reserva. Esto es cuando el sexo realmente se pone bueno.

Capítulo

Consigue la vida que deseas: Descubre tu Pasión y propósito en la vida, el trabajo y la carrera

Si no hubiera límites en tu vida:

- ¿Dónde vivirías?
- ¿Qué estarías haciendo en tu tiempo libre?
- ¿En qué tipo de trabajo estarías involucrado?
- ¿Cómo se vería tu hogar y el entorno?

Mientras observa la realidad de su vida, hágase dos preguntas: primero, ¿está creando la vida que desea? Segundo, si no, ¿por qué no?

En general, los Nice Guys con los que he trabajado han sido personas inteligentes, laboriosas y competentes . Mientras que la mayoría son al menos moderadamente exitosos, la mayoría no ha estado a la altura de sus capacidades o potencial. Tampoco han creado el tipo de vida que

realmente desean.

Dado que los Nice Guys pasan tanto tiempo buscando aprobación, ocultando sus fallas, jugando a lo seguro y haciendo lo contrario de lo que funciona, tiene sentido que normalmente no sean todo lo que pueden ser. Esta es quizás la tragedia más grande causada por el Síndrome de Nice Guy: innumerables hombres inteligentes y talentosos desperdician sus vidas y se revolcan en el lodo de la mediocridad.

Los chicos agradables en el trabajo

La mayoría de los chicos agradables inicialmente acuden a la asesoría para tratar la manera en que su paradigma de vida afecta sus relaciones íntimas. Estos problemas de relación a menudo eclipsan la realidad de que están igualmente insatisfechos con su trabajo, carrera o dirección de la vida en general. La dinámica que mantiene atrapados a Nice Guys. Las relaciones disfuncionales e insatisfactorias son a menudo la misma dinámica que las mantiene atrapadas en vocaciones disfuncionales e insatisfactorias.

Hay muchas razones por las que los chicos buenos tienden a ser menos de lo que pueden ser en la vida, el trabajo y la carrera. Estos incluyen:

- Miedo
- Tratar de hacerlo bien
- Tratar de hacer todo ellos mismos
- Auto-sabotaje
- Una autoestima distorsionada
- Pensar en la privación
- Estar atrapado en sistemas familiares pero disfuncionales El

miedo impide que los chicos guapos obtengan la vida que quieren

si yo identificar un factor común en el núcleo de cada problema

experimentado por Nice Guys, es seria miedo Casi todo lo que hacen o no hacen los chicos buenos está gobernado por el miedo. Sus pensamientos son canalizados a través de neuronas incrustadas por el miedo en sus cerebros. Sus interacciones son dictadas por la política del miedo.

• Es el miedo lo que impide que un buen chico exija el aumento de sueldo que le han prometido.

• Es el miedo lo que evita que un buen chico regrese a la escuela para obtener la educación o la capacitación que necesita para seguir una carrera verdaderamente satisfactoria.

• Es el miedo lo que evita que un buen chico abandone un trabajo que desprecia.

• Es el miedo el que se interpone en el camino de un buen chico que inicia el negocio de sus sueños.

• Es el miedo lo que le impide a un buen chico vivir donde realmente quiere vivir y hacer lo que realmente quiere hacer.

Los chicos buenos temen cometer un error, temen hacerlo mal, temen al fracaso, temen perderlo todo. Justo al lado de estos temores de desastre está el paradójico miedo al éxito. Por lo general, los chicos buenos temen que si son verdaderamente exitosos:

• Serán descubiertos como fraudes.

• No podrán estar a la altura de las expectativas de las personas.

• Serán criticados.

• No podrán manejar las mayores expectativas.

• Perderán el control sobre sus vidas.

• Harán algo para estropearlo todo.

En lugar de enfrentar estos temores, reales o imaginarios, los Nice Guys normalmente se conforman con operar a una fracción de su potencial total.

Tratar de hacerlo bien evita que los chicos buenos obtengan la vida que desean.

La esencia de toda vida es la evolución y el cambio. Para que este proceso ocurra de forma natural y completa en un individuo, una persona tiene que estar dispuesta a dejar de lado el control. Dejar ir permite que el caos hermoso y fortuito de la creación resuene a través de uno mismo. El resultado es una vida dinámica, plena.

Los buenos chicos están obsesionados con tratar de mantener sus vidas suaves y sin incidentes. Lo hacen tratando de

"hacerlo bien" y siguiendo las "reglas". Desafortunadamente, esta estrategia de vida es la forma más efectiva de poner un límite a cualquier energía de vida creativa. Esta tapa mata su pasión y evita que los Nice Guys alcancen su máximo potencial.

• Tratar de hacerlo bien roba a Nice Guys su creatividad y productividad.

• La lucha por la perfección mantiene a los Nice Guys centrados en sus imperfecciones.

• La búsqueda de validación y aprobación externas mantiene a Nice Guys atrapado en la mediocridad.

• El intento de ocultar fallas y errores evita que Nice Guys se arriesgue o intente algo nuevo.

• Seguir las reglas hace que Nice Guys sea rígido, cauteloso y temeroso.

Debido a estos límites autoimpuestos, muchos Niza están insatisfechos, aburridos o descontentos con su vida y vocación.

Tratar de hacer todo por sí mismo evita que los buenos chicos

obtengan la vida que desean

Cuando eran niños, Nice Guys no satisfacía sus necesidades de manera oportuna y juiciosa. Algunos fueron descuidados, otros fueron usados, algunos fueron abusados, algunos fueron abandonados. Todos crecieron creyendo que era algo malo o peligroso para ellos tener necesidades. Todos crecieron convencidos de que si iban a tener algo en la vida, eso dependería de ellos.

En consecuencia, Nice Guys son terribles receptores. Están aterrorizados de pedir ayuda. Son completamente miserables cuando otros tratan de darles. Tienen dificultades para delegar a los demás.

Debido a que creen que tienen que hacerlo todo ellos mismos, los chicos agradables rara vez están a la altura de su potencial. Nadie puede ser bueno en todo o tener éxito por sí solo. Los buenos chicos creen que deberían ser capaces de hacerlo. Pueden ser jacks-of-all-trades, pero por lo general son maestros de ninguno. Este condicionamiento infantil asegura que nunca serán todo lo que pueden ser en cualquier área de la vida.

El auto-sabotaje evita que los chicos buenos obtengan la vida que quieren.

Debido a su miedo al éxito, los chicos buenos son maestros del auto-sabotaje. Socavan su éxito al:

- Perder el tiempo.
- Inventado excusas.
- No finalizando proyectos.
- Cuidar a otras personas.
- Tener demasiados proyectos a la vez.
- Quedar atrapado en relaciones caóticas.

- Procrastinando.
- No establecer límites.

Los chicos agradables son típicamente buenos para verse lo suficientemente bien. Pero ser realmente genial, realmente llegar a la cima, invita demasiada atención y escrutinio no deseados. Las luces brillantes del éxito amenazan con iluminar sus grietas y defectos que se perciben a sí mismos.

En consecuencia, Nice Guys encuentra muchas formas creativas para asegurarse de que nunca tengan demasiado éxito. Si no comienzan algo, no fallarán. Si no terminan algo, no serán criticados. Si tienen demasiadas actividades a la vez, no tendrán que hacer nada bien. Si tienen suficientes buenas excusas, la gente no esperará demasiado de ellas.

Una autoimagen distorsionada evita que los chicos buenos obtengan la vida que desean

Debido a que sus necesidades no se satisfacían de manera oportuna y juiciosa en la infancia, Nice Guys desarrolló una visión distorsionada de sí mismos. Con una lógica ingenua e inmadura, llegaron a la conclusión de que si sus necesidades no eran importantes, tampoco lo eran. Esta es la base de su vergüenza tóxica. En su esencia, todos los chicos buenos creen que no son lo suficientemente importantes o buenos.

Si se llamaba a un chico agradable para que cuidara a un padre crítico, necesitado o dependiente, recibía una doble dosis de vergüenza tóxica. Un niño cree que debería poder complacer a un padre crítico, solucionar los problemas de un padre deprimido y satisfacer las necesidades de un padre asfixiado. Desafortunadamente, él no puede.

Como resultado de su incapacidad para arreglar, por favor, o cuidar de uno o más padres, muchos Nice Guys desarrollaron un profundo sentimiento de insuficiencia. Creían que deberían poder hacer el trabajo. Sin embargo, parece que nunca pudieron hacerlo bien o suficientemente bien: mamá todavía estaba deprimida, papá todavía era crítico.

Este sentido interno de insuficiencia y deficiencia se lleva a la

edad adulta. Algunos chicos buenos compensan tratando de hacer todo bien. Esperan que al hacerlo, nadie descubra cuán inadecuados son. Otros chicos buenos simplemente se rinden antes de que lo intenten.

Este sentimiento de insuficiencia impide que Nice Guys se hagan visibles, se arriesguen o intentando algo nuevo. Los mantiene en la misma rutina de siempre, sin ver cuán talentosos e inteligentes son en realidad. Todos a su alrededor pueden ver estas cosas, pero sus lentes infantiles distorsionados no les permitirán ver con precisión su verdadero potencial y capacidad.

El resultado de esta autoimagen distorsionada es un techo de vidrio emocional y cognitivo. Esta tapa invisible impide que Nice Guys sea todo lo que pueden ser. Si intentan elevarse por encima de él, se golpean la cabeza y caen hacia un territorio más familiar.

El pensamiento de privación evita que los chicos agradables obtengan la vida que desean. El hecho de

no tener las necesidades adecuadas en la infancia creó la creencia de Nice Guys de que no existía. suficiente de lo que necesitaban para ir alrededor. Esta experiencia de privación se convirtió en las lentes a través de las cuales vieron el mundo.

Este paradigma de escasez y privación hace que los Nice Guys sean manipuladores y controladores. Los hace creer que es mejor que se aferren a lo que tienen y que no se arriesguen demasiado. Les lleva a resentir a otras personas que parecen tener lo que les falta.

Debido a su pensamiento de privación, Niza chicos piensan pequeño. Ellos no creen que merecen tener cosas buenas. Ellos encuentran todo tipo de formas para asegurarse de que su visión del mundo nunca sea desafiada. Se conforman con las sobras y piensan que es todo lo que merecen. Crean todo tipo de racionalizaciones para explicar por qué. nunca tendrán lo que realmente desean. Debido a sus creencias autocumplidas, los chicos buenos rara vez están a la altura de su potencial o obtienen lo que realmente quieren en la vida.

Quedarse atascado en sistemas disfuncionales, pero familiares previene que los chicos buenos obtengan la vida que desean

Como se mencionó en capítulos anteriores, dos factores principales impiden que los chicos buenos reciban lo que quieren en el amor. La primera es que tienden a recrear relaciones familiares, pero insatisfactorias. Encuentran parejas que los ayudarán a crear los mismos tipos de relaciones disfuncionales que experimentaron cuando eran niños. Estos hombres a menudo se ven a sí mismos como víctimas de la disfunción de sus parejas. Bonito A los hombres les cuesta ver que se sintieron atraídos por estas personas por una razón.

En segundo lugar, los chicos buenos rara vez experimentan el tipo de relaciones que quieren porque son malos. Cuando una persona sana empaca y sigue adelante, Nice Guys sigue haciendo más de lo mismo, esperando que algo cambie milagrosamente.

Los buenos chicos no son muy diferentes en sus trabajos. Se sienten atraídos por las carreras y las situaciones laborales que les permiten recrear los roles disfuncionales, las relaciones y las reglas de su infancia. A menudo se ven a sí mismas como víctimas indefensas de estas situaciones. Rara vez ven por qué necesitan que estos sistemas sean como son y que tengan la opción de irse.

La recreación inconsciente de patrones familiares familiares en sus trabajos y carreras mantiene a Nice Guys atascado e insatisfecho. Mientras perpetúan la disfunción de su infancia, rara vez hacen lo que realmente quieren o llegan a la cima de la vocación elegida.

Al darse cuenta de su pasión y potencial

, con frecuencia les cuento a los hombres en mi No More Mr. Nice Guy! Grupos que mi objetivo es que cada uno de ellos deje al grupo un millonario. Esta afirmación realmente tiene muy poco que ver con el dinero o la riqueza material , se trata de descubrir la pasión y hacer realidad su potencial.

Como se mencionó anteriormente, los Nice Guys que aconsejo son generalmente hombres inteligentes y talentosos. Mientras estos hombres trabajan recuperándose del Síndrome de Nice Guy, comienzan a aceptarse tal como son. Esta aceptación del yo les permite abrazar sus pasiones y enfrentar sus temores.

La formación de una visión más precisa del yo y del mundo permite que la abundancia del universo comience a fluir libremente en sus vidas. A veces esto toma la forma de dinero. A veces toma la forma del amor. A veces toma la forma de sexo. A veces toma la forma de las brillantes luces de la fama. A veces incluye todo lo anterior.

El resto de este capítulo presenta una estrategia para ayudar a recuperar Nice Guys convertirse en todo lo que pueden ser. Las siguientes páginas presentan un plan que ya ha ayudado a innumerables Nice Guys a descubrir su pasión. y a la altura de su potencial. Puede hacer lo mismo por ti.

Enfrentar los miedos permite a los buenos chicos obtener la vida que quieren

Charlie podría haber sido el niño del cartel de los buenos y apasionados Niza. Cuando conocí a Charlie, él estaba atrapado en un trabajo que odiaba y viviendo una vida caracterizada por la mediocridad y el miedo. Charlie había completado su licenciatura en ingeniería un par de años antes, pero aún trabajaba en el mismo trabajo que había tenido antes de comenzar la universidad. Los empleadores de Charlie le habían prometido una gran promoción después de graduarse. Cuando no pudieron cumplir su promesa, Charlie simplemente reprimió su resentimiento y siguió haciendo lo mismo que siempre había hecho.

La única pasión de Charlie estaba volando. A pesar de las advertencias de desastres de su madre, él había comenzado a tomar clases de vuelo después de terminar la universidad. Aunque Charlie soñaba con obtener su licencia de piloto, nunca parecía poder completar los requisitos necesarios para lograr su objetivo.

Una mujer en su trabajo introdujo a Charlie en mi sitio web. Cuando leyó la descripción de un buen chico, se sintió mortificado. No podía entender cómo alguien podría conocerlo

tan bien. Le tomó seis meses antes de que se pusiera nervioso para enviarme un correo electrónico. Le tomó otros dos meses enviarme un segundo. Desde la primera vez que Charlie miró mi sitio web, supo que necesitaba unirse a un grupo de hombres, pero la idea de ser tan vulnerable lo aterrorizaba.

Fue en ese momento que Charlie tomó una decisión que cambió su vida. Charlie decidió que si algo lo asustaba tanto, necesitaba enfrentar su miedo y hacerlo. Poco sabía entonces, pero esa decisión fue solo el comienzo de un viaje que conduciría a Charlie hacia el redescubrimiento de su pasión y propósito en la vida.

Durante el siguiente año y medio, Charlie vivió de un solo credo: si temía algo, enfrentaba ese temor. El progreso de Charlie fue lento pero constante. Básicamente, se arrastró hasta que pudo caminar. Dio pequeños pasos hasta que pudo correr. Una vez que se puso en marcha, no hubo forma de detenerlo.

Durante el período de unos dieciocho meses, Charlie dio varios pasos para redescubrir su pasión. Y propósito en la vida.

¡Se volvió más y más activo en su No More Mr. Nice Guy! grupo de hombres, revelándose a sí mismo y confrontando a los miembros del grupo.

Comenzó a observar la negligencia que experimentó y los mensajes distorsionados basados en el miedo que recibió en su familia.

Le pidió a su padre que acudiera a una consulta con él donde lo confrontó por su falta de disponibilidad y por la falta de preocupación por su bienestar en la infancia.

Dejó de culpar a su novia por su falta de dinero para las lecciones de vuelo.

Cambió de escuela de vuelo cuando su escuela actual no pudo proporcionarle el tipo de instrucción y el equipo que necesitaba.

Comenzó a entrevistarse para trabajos que aprovecharon su título de ingeniero.

Comenzó a confrontar sus sentimientos de insuficiencia, mensajes familiares sobre cómo jugar de forma segura y creencias distorsionadas sobre sus calificaciones como ingeniero.

Se enfrentó a su novia (de quien inicialmente estaba aterrorizado) por su falta de participación en las responsabilidades domésticas.

Tomó su vuelo en solitario y obtuvo su licencia de piloto.

Permitió que su grupo de hombres lo llevara por su cumpleaños a un restaurante donde enfrentó su temor de ser el centro de atención.

Solicitó y consiguió un trabajo en una empresa de ingeniería que expresaba la creencia de que era capaz, talentoso y tenía algo que ofrecer a su compañía.

Cuando Charlie le dijo al grupo que había conseguido el trabajo, me di cuenta de que había presenciado una metamorfosis de proporciones épicas. Charlie había pasado de ser un buen chico pasivo, introvertido, asustado y pasivo, a un hombre evolutivo con pasión y propósito.

Le pedí a Charlie que me enviara un correo electrónico con su fórmula para el éxito. Aquí está lo que escribió:

Bob,

aquí es aproximadamente cómo llegué al nuevo trabajo.

1) Antes de que algo más pudiera suceder, tuve que dejar de ser una víctima.

2) Comenzó estableciendo límites. Al principio eran pequeños y crecían con el tiempo.

3) Desde los límites establecidos y respetados comencé a creer en mí mismo.

4) La honestidad llegó en algún lugar durante este tiempo.

5) Creyendo que soy un adulto, tengo una educación y estoy calificado para asumir el papel de ingeniero industrial.

6) Siempre supe que mi empleador anterior era disfuncional y que estaba cómodo por una razón.
Cuando finalmente me di cuenta y acepté que no necesitaba ese sistema para sobrevivir, finalmente pude seguir adelante.

Charlie

Breaking Actividad gratuita # 40

Mira la lista de abajo. Elige uno de los artículos y nombra un miedo tangible de tu vida. Escribe
cómo enfrentarás ese problema específico. Luego, da un pequeño paso para enfrentar ese miedo.
Pídale a alguien que lo aliente y lo apoye. No trates de hacerlo solo.

Recuerda, no importa lo que pase, lo manejarás.

Solicite un aumento o una promoción

Salga de un trabajo insatisfactorio

Comience su propio negocio

Regrese a la escuela

Enfrente una situación de conflicto

Promueva una idea o algo que haya creado

Busque un objetivo para toda la vida

Pase más tiempo con un pasatiempo o interés

Trazar su propio camino permite a los chicos agradables obtener la vida que desean

La mayoría de las personas, incluidos los chicos agradables, no asumen la responsabilidad de manera consciente Creando el tipo de vida
que quieren. La mayoría de las personas simplemente aceptan dónde están y actúan como si tuvieran poco poder para moldear una vida emocionante, productiva y satisfactoria.

Cuando hablo con Nice Guys sobre cómo hacerse cargo de sus vidas, la mayoría tiene dificultades para envolver su cerebro en torno al concepto. Simplemente no se ajusta a su paradigma de que pueden tomar decisiones y actuar para hacer que estas elecciones sean una realidad.

Animo a Nice Guys a visualizar la creación de una vida en la que hacen lo que les gusta y se les paga por ello. La mayoría de ellos tienen dificultades con este concepto. Actúan como si les estuviera pidiendo que crean un cuento de hadas.
De vez en cuando, rechazan la idea con la excusa: "No todos pueden tener suerte como tú (refiriéndose
a mí) y tienen un trabajo que realmente aman y también se les paga bien por ello". Por un tiempo, acepté esta lógica hasta que me di cuenta de que la vida que estaba viviendo no tenía nada que ver con la suerte.

Ganando un Ph.D. Implicó una decisión consciente, persistencia y trabajo duro, no suerte.

La construcción de una práctica de asesoramiento implicaba enfrentar los miedos, dejar un trabajo seguro y bien remunerado, sacrificios, trabajar un segundo trabajo para pagar facturas, aprender por ensayo y error, y vivir un período de pobreza, no suerte.

El desarrollo de mis habilidades como terapeuta involucró un compromiso con el crecimiento personal, la evolución constante y una

inversión financiera en mi propio proceso terapéutico, no en la suerte.

Escribir un libro, crear un sitio web y publicarlo requería

persistencia y la confrontación de numerosos temores, no la suerte.

No soy nada especial. Soy un chico normal con talentos ordinarios. Tengo muchos de los mismos temores que los chicos buenos con los que trabajo. No tengo ningún talento o habilidad especial que la mayoría de mis clientes no tengan.

¿Cual es la diferencia?

- Una decisión consciente de enfrentar los miedos.
- Una decisión consciente de no conformarse con la mediocridad.
- Una decisión consciente de hacer mis propias reglas.

Piensa en las personas que respetas o admiras. Lo más probable es que comience sin nada, pero que aún encuentre formas de crear vidas interesantes, productivas y apasionadas. Estas personas trazaron sus propios caminos e hicieron sus propias reglas. ¿Qué los hace diferentes? La mayoría son personas comunes y corrientes que se hicieron cargo de sus vidas.

Aquí están las buenas noticias: si pueden hacerlo, usted también puede hacerlo. Una de mis afirmaciones favoritas es: Lo que un hombre
puede hacer, otro hombre puede hacer. Piénsalo, si otros se han hecho cargo y han creado vidas que valen la pena. emulando, tú también puedes. Lo único que te impide tener el tipo de vida que realmente deseas es a ti. Es hora de comenzar a trazar su propio camino, hacer sus propias reglas y hacer realidad sus sueños.

Actividad gratuita de última hora # 41

¿Qué es lo que realmente quieres en la vida? ¿Qué te impide hacer que suceda? Escribe tres
cosas que quieres hacer que sucedan en tu vida. Luego, escribe una afirmación personal que te lleve a

donde quieres ir y publícala en una hoja de papel donde puedas verla. Comparte tus sueños y tu afirmación con una persona segura.

Dejar ir de intentar hacerlo bien permite a los chicos agradables obtener la vida que desean

Este libro comenzó como unos pocos capítulos que planeé escribir para darles a los hombres en mi primer No More Mr. Nice Guy. grupo. Inicialmente, cuando no había una agenda ni un objetivo, mi escritura fue una grabación espontánea de mi creciente comprensión del Síndrome de Nice Guy. En poco tiempo, los clientes y los miembros de la familia comenzaron a sugerirme que escribiera un libro. Parecía una extensión lógica de lo que ya estaba haciendo, así que la idea tenía mucho sentido.

Fue en ese momento que algo comenzó a cambiar. En lugar de ser solo unas pocas ideas e ilustraciones escritas para el beneficio de un puñado de clientes, mi esfuerzo se dirigió a producir algo que merecería una publicación y una distribución generalizada. Empecé a escuchar a la gente sugerir cosas. como "best seller", "Oprah" y "hacerse rico".

Lo que una vez fue un trabajo de amor sin esfuerzo comenzó a flaquear bajo el peso de la expectativa. Para poder estar a la altura de las elevadas normas que sugería la gente, sería mejor que mi libro fuera bueno. No solo bien, ¡perfecto!

Con esa agenda trabajé durante seis años para completar No More Mr. Nice Guy! La pregunta más común que me hicieron mis amigos y familiares durante este tiempo fue "¿Cuándo vas a terminar tu libro?"

A lo largo de los años, el manuscrito pasó por lo menos por tres revisiones principales, así como por una extensa edición. Numerosos factores contribuyeron al tiempo que llevó terminar el libro, pero la razón número uno Fue que pensé que tenía que ser perfecto. Pensé que el libro tenía

que ser perfecto para ser publicado. Pensé que tenía que ser perfecto para que cualquiera lo compre. Pensó que tenía que ser perfecto para que ayudara a cualquiera.

Desafortunadamente, esta percepción errónea tuvo una serie de consecuencias perjudiciales: ¡creía que tenía que escribir todo lo que sabía sobre el Síndrome de Nice Guy! El manuscrito original de este libro era probablemente cuatro veces su longitud actual. Creía que tenía que ser un escritor elocuente. Creía que el texto tenía que ser impecable.

Fui a terapia para descubrir por qué no podía terminar mi libro. Mis hijos se desilusionaron, prediciendo que nunca terminaría. Mi esposa casi amenazó con dejarme si no terminaba.

Finalmente, después de años de frustración, tuve un gran avance. Una persona muy sabia me sugirió que me diera permiso para nunca publicar el libro. Sentí una inmediata sensación de alivio.

Me di cuenta de que me había alejado de mi objetivo original: escribir algunas ideas que ayudarían a unos pocos hombres a vivir una vida mejor. Una vez que dejé de lado la carga de tener que publicarme, ser un autor de gran éxito y aparecer en Oprah, todo cambió. Volví a mi agenda original. Desde entonces, cuando escribí, solo me pregunté una cosa: "¿Ayudará esto a mis clientes a encontrar respuestas a sus problemas?" También me seguí recordando que mis clientes nunca tendrían la oportunidad de beneficiarse de mi visión si nunca terminara el libro.

Una vez renuncié a la creencia de que No More Mr. Nice Guy! Tenía que ser perfecto, las cosas empezaron a caer en su lugar. Yo completé el libro. Los clientes informaron que estaba cambiando sus vidas. Los terapeutas comenzaron a solicitar copias para sus clientes. Los presentadores de programas de entrevistas de radio y escritores de periódicos y revistas comenzaron a contactarme para entrevistas. Contraté a un agente. Los editores comenzaron a perseguirme.

¡Tratar de hacerlo bien solo le quitó la vida a No More Mr. Nice Guy! Dejarlo ir y dejar que sea "lo suficientemente bueno" me libera para abrazar mi pasión y crear algo de valor duradero. Este mismo

principio se aplica a cada área de la vida de Nice Guy en recuperación.

Actividad gratuita de última hora # 42

¿De qué manera su perfeccionismo o su necesidad de hacerlo correctamente se interponen en el camino de realizar su pasión y potencial? Elija una cosa que siempre haya querido hacer: escribir un libro, convertir su hobby en un negocio, mudarse, volver a la escuela, abrazar un talento por completo.

Ahora, hágase la pregunta: si supiera de antemano que este esfuerzo sería un éxito, ¿dudaría en hacerlo? ¿Este conocimiento lo liberaría de la creencia de que tiene que hacerlo perfectamente? ¿Este conocimiento te motivará a comenzar o completar lo que ya has comenzado? ¿Qué riesgos estaría dispuesto a asumir si supiera de antemano que no había forma de que fracasara?

¿Que estas esperando? ¡Suelta la necesidad de hacerlo perfectamente y solo hazlo!

Aprender a pedir ayuda les permite a los chicos agradables obtener la vida que desean

Una de las razones principales por las que los chicos buenos a menudo no logran estar a la altura de su potencial es que creen que tienen que hacer todo por sí mismos. Phil es un buen ejemplo.

La meta de Phil en la vida era ser rico. Parecía tener muchas cosas a su favor: era guapo, inteligente, extrovertido y divertido. Sin embargo, Phil siempre parecía no alcanzar sus elevados objetivos y sueños. Se interpusieron varias cosas: tomar atajos, dilaciones e inseguridades acerca de si merecía obtener lo que realmente quería.

Quizás el mayor obstáculo de Phil fue su dificultad para pedir ayuda a la gente. Phil tenía una serie de creencias básicas erróneas sobre las personas que lo ayudaban. No creía que merecía conseguir lo que quería. No creía que sus necesidades fueran importantes para otras personas. Creía que la forma más segura de no satisfacer sus necesidades era preguntar de manera clara y directa.

Un día en su No More Mr. Nice Guy! Grupo de hombres, Phil lamentaba la falta de sexo en su relación con su esposa. Le pregunté a Phil si le pedía a su esposa que tuviera sexo con él. Él dijo no." Le pregunté si creía que su esposa quería tener relaciones sexuales con él. A esto también respondió negativamente.

Le dije a Phil que creía que su falta de sexo era un síntoma de un problema mayor en su vida: que él no pensaba que sus necesidades eran importantes y que no creía que otras personas quisieran ayudarlo a satisfacer sus necesidades. Le sugerí que cambiar sus creencias acerca de sus necesidades sexuales podría ser el lugar para comenzar a cambiar las creencias fundamentales que le impedían tener otras cosas que quería en la vida.

La semana siguiente, Phil estaba sonriendo de oreja a oreja. "Mi esposa y yo tuvimos sexo", sonrió él. El grupo compartió en su entusiasmo. Querían saber cómo sucedió. "Le pregunté", fue la simple respuesta de Phil.

Le pregunté a Phil cómo se sentía su esposa por tener relaciones sexuales con él. "Ella estaba bien por eso", respondió él. "Ella dijo que le gusta tener relaciones sexuales conmigo, pero que no le había preguntado en mucho tiempo, así que no creía que estuviera interesada ".

Una semana después, Phil le dijo al grupo que temía pedirle a su suegro que le prestara un préstamo. dinero para reemplazar las viejas ventanas de un solo panel en su casa. Algunos de los miembros del grupo comenzaron a hacer preguntas sobre el costo. Algunos compartieron que habían hecho ese tipo de proyecto antes. Le sugerí a Phil que le pidiera ayuda al grupo. fue como sacar dientes, pero Phil les preguntó a los hombres si lo ayudarían a reemplazar sus ventanas. Los miembros del grupo respondieron por unanimidad que estarían encantados de hacerlo. Aproximadamente un mes después, los hombres se reunieron en la casa de Phil y tenían el

equivalente a un antigua moda de crianza de graneros.

Estas dos experiencias tuvieron un tremendo impacto en Phil. Comenzó a ver que sus necesidades eran importantes, que la gente quería ayudarlo a satisfacer sus necesidades y que la forma más segura de ayudar a la gente era preguntar.

Phil comenzó a construir sobre este nuevo paradigma. En unas pocas semanas, compartió un plan con el grupo para comenzar su propio negocio. Un amigo de la familia se había ofrecido a ayudarlo a comenzar su propio negocio de paisajismo . Esta perspectiva lo entusiasmó especialmente porque el trabajo de temporada le permitiría enseñar snowboard durante el invierno, un sueño para toda la vida.

Un viejo amigo se ofreció a ser su patrocinador financiero. Su esposa se ofreció voluntaria para buscar un trabajo que pagara salud.
beneficios del Seguro. Los hombres del grupo se ofrecieron a ayudarlo a escribir un plan de negocios y establecer su contabilidad.

Mientras Phil intentara hacer todo por sí mismo, luchó por conseguir lo que quería. Una vez que comenzó a pedir ayuda y a dejar que la gente estuviera allí para él, su vida comenzó a cambiar. Ahora se dirige hacia la creación del tipo de vida y vocación que siempre ha soñado.

Actividad gratuita de última hora # 43

¿Crees que tus necesidades son importantes? ¿Crees que otras personas quieren ayudarte a satisfacer tus necesidades?

En una hoja de papel, haga una lista de los ayudantes que tiene en su vida en este momento. Estos pueden ser amigos y familiares. Pueden ser profesionales como médicos, abogados, terapeutas y contadores públicos. Después de hacer la lista, responda las siguientes preguntas:

• ¿Qué tipo de ayudantes aún necesita?

• ¿Cómo puedes usar estos ayudantes de manera más efectiva?

• ¿Cómo evitas que estas personas te ayuden?

Comience a buscar oportunidades para pedir ayuda a estas personas. Construir redes. Antes de pedir ayuda, repita la afirmación: esta persona quiere ayudarme a satisfacer mis necesidades.

La identificación de conductas de autosabotaje permite a los chicos agradables obtener la vida que desean

Como mencionamos anteriormente en el capítulo, los chicos agradables encuentran numerosas formas creativas de sabotear su éxito en la vida. Pierden tiempo, postergan, comienzan cosas pero no terminan, pasan demasiado tiempo arreglando los problemas de otras personas, se distraen con actividades triviales, crean caos, hacen excusas.

Sal es un buen ejemplo de esto. Sal fue criada por un padre pasivo y una madre esquizofrénica. Ninguno de los padres estaba disponible para prestarle atención o satisfacer sus necesidades. A temprana edad tuvo que asumir la responsabilidad por el bienestar de su hermano menor. Sal prácticamente no tenía opciones cuando era niño. Cuando se sentía asustado o abrumado, simplemente se agachaba y avanzaba con determinación.

Como adulto, Sal dirigió un taller de carrocería para su tío. Su tío era un empresario barato, miope y marginalmente involucrado . El trabajo de Sal era crear un negocio rentable con recursos limitados e insatisfechos.
Los empleados de su tío siempre. (¡En realidad, Sal asumió que esta hazaña podía lograrse con éxito!)

Cada semana, cuando Sal acudía al grupo de hombres, su primera tarea era hacer estallar un par de Tylenol para calmar el dolor de cabeza generado por el intento de negociar una situación imposible. en el trabajo. En una ocasión le pregunté a Sal si quería explorar opciones para su situación laboral. "¿Cual es el uso?" respondió. "No hay nada que se pueda hacer".

Durante aproximadamente quince minutos, los miembros del grupo hicieron preguntas y propusieron opciones. Sal parecía un hombre que estaba pasando por un conducto radicular sin anestesia.

"

"Lo he intentado. A él no le importa".

¿Podría ofrecer una participación en los beneficios para motivar a sus empleados?

Mi tío es demasiado barato. Él nunca lo haría.

"¿Podrías contratar a un asistente para que te ayude con la carga de trabajo?"

"Lo intentamos una vez y no funcionó".

"¿Podrías salir de la gerencia y volver a pintar autos?"

"Ganaría más dinero pero es demasiado tóxico".

"¿Podrías salir del negocio de la carrocería y hacer otra cosa?"

"¿Como qué? Tengo una hipoteca, una esposa y dos hijos. ¿Cómo se supone que debo comenzar de nuevo ahora?"

"¿Cuál es tu pasión, el trabajo de tus sueños?"

Esta vez, Sal se detuvo un momento antes de responder. "YO' Siempre he querido enseñar artes marciales. Ahi esta Sin embargo, de ninguna manera podría suceder. Tendría que trabajar las tardes y los fines de semana. Mi esposa no aceptaría eso y estaría demasiado lejos de los niños ".

Con cada pregunta formulada y cada opción propuesta, Sal se puso notablemente más tenso. Sus ojos reflejaban un terror como si estuviera siendo interrogado por agentes de la Gestapo. con golpes de ganado y picos de hielo. Cuando se hizo

evidente que explorar posibles opciones solo agravaba su miedo y hacía que se cerrara aún más, los miembros del grupo retrocedieron afortunadamente. Más tarde, Sal se refirió a la experiencia como "ser escariado por el grupo".

En la mayoría de las situaciones, Nice Guys no son víctimas de otros, se victimizan a sí mismos. Por sus actitudes y acciones, Sal le garantizó que nunca experimentaría ningún tipo de éxito o satisfacción en su trabajo. Era mucho más familiar y cómodo mantenerse estancado en una situación estresante y sin ganancias.

Cada buen chico con el que he trabajado en algún momento tuvo que tomar una decisión consciente para dejar de sabotearse a sí mismo. Este es un aspecto crucial en la recuperación del síndrome de Nice Guy. Para comenzar a obtener lo que quieren en la vida, el trabajo y la carrera, los Niza que se están recuperando tienen que tomar la decisión consciente de salir de su propio camino.

Una forma de hacerlo es cambiando la forma en que piensan sobre el cambio. Esto comienza cuando Nice Guys se da cuenta de por qué crean inconscientemente tantas barreras que hacen que se sientan atrapados. UNA La hipoteca, la esposa, la falta de un título, la deuda, los hijos, son solo excusas. Hacer cambios significativos en la vida no requiere chuckear todas estas cosas. Significa verlos por lo que realmente son, excusas, y dar pequeños pasos en la dirección que uno quiere ir.

Por ejemplo, Sal podría comenzar a enseñar artes marciales una noche por semana. Podría comenzar a pagar sus deudas personales para permitirle cambiar de trabajo en el futuro. Podría reenfocar el tiempo dedicado a actividades triviales e insatisfactorias.

Actividad gratuita de última hora # 44

Identifica cómo te saboteas a ti mismo. Una vez que haya identificado sus patrones, determine qué debe hacer de manera diferente para obtener lo que realmente desea. Revise cada artículo a continuación e identifique específicamente

comportamientos que te ayudarán a dejar de sabotearte a ti mismo y alcanzar tus metas.

Enfoque

Hágalo ahora

Acepte "lo suficientemente bueno" en lugar de "perfecto"

Finalice lo que comienza

No comience proyectos nuevos hasta que los anteriores estén completamente terminados

No presente excusas

Separe los problemas de otras personas

Comparta su estrategia con una persona segura. Comunícate con ellos de manera regular para controlar cómo te encuentras (si no haces esta parte sería una forma efectiva de sabotearte).

Desarrollar una visión más precisa del mundo le permite a los chicos agradables obtener la vida que desean.

Siempre se ha preguntado por qué otras personas parecen tener mucho más que usted: más dinero, un mejor trabajo, un buen trabajo. ¿Coche, una mujer más bonita? ¿Envidias a esta gente? ¿Los resientes por tener lo que no tienes? ¿Te preguntas cuándo será tu turno?

Debido a sus experiencias tempranas en la vida, los chicos agradables tienden a ser gobernados por el pensamiento de privación. Creen
que solo hay mucho por recorrer, y si alguien ya tiene mucho, hay menos para ellos.

A los buenos chicos les cuesta comprender que vivimos en un universo abundante y en constante expansión. Tienden a ver que las golosinas son escasas. Se aferran fuertemente a lo que tienen, temiendo que no habrá más cuando se haya ido. Creen que tienen que controlar y manipular para garantizar que lo poco que hay por ahí no se vaya. Juegan seguros, sin confiar en que sus necesidades siempre serán abundantemente cumplido.

Este paradigma de escasez puede ser ilustrado por un buen chico llamado Russell. Como vendedor exitoso, Russell obtuvo un cómodo ingreso de seis cifras. Religiosamente puso el cuarenta por ciento de su sueldo para llevar a casa en ahorros e inversiones. Mantuvo un saldo mínimo de $ 30,000 en su cuenta corriente. A pesar de su capacidad para crear riqueza financiera, Russell estaba controlado por su pensamiento de privación. Russell temía tanto la ruina financiera que no permitiría que su esposa comprara un video de $ 9.00 para sus hijos en Costco si no estuviera en el presupuesto.

El pensamiento de privación de Russell con respecto al dinero era un reflejo de su visión del mundo en general. Su padre era miserable y rígido. Parecía que escogía a Russell para un tratamiento crítico, mientras que elogiaba los elogios y el favor de sus dos hermanos. Más tarde, antes de morir, su padre eliminó a Russell de su testamento y le dio

la parte de Russell a la iglesia. No es de extrañar que Russell viera el mundo a través de lentes empañados por la privación.

Cuando llegamos a ver el mundo como un lugar de abundancia, nos damos cuenta de que hay mucho para todos. Todo lo que necesitamos fluye por nosotros, todo lo que tenemos que hacer es salir del camino de nuestro pequeño pensamiento y dejar que venga.

Mire a su alrededor la riqueza: los autos que manejan las personas, las casas en las que viven, los viajes que toman. Tu no puedes discute con la pura abundancia material que se puede crear en nuestro mundo. Si otras personas viven vidas plenas y abundantes, ¿por qué no tú? Recuerda, lo que un hombre puede hacer, otro hombre puede hacer.

Si un hombre puede ganar un millón de dólares, ¿por qué no puedes tú?

Si un hombre puede comenzar el negocio de sus sueños, ¿por qué no puede usted?

Si un hombre puede conducir un Mercedes, ¿por qué no puedes?

Si un hombre puede dejar un trabajo malo y encontrar uno mejor, ¿por qué no puede usted?

Si un hombre puede ser instructor de snowboard, ¿por qué no puedes?

Desafortunadamente, el mundo no puede darnos algo que no estamos listos para recibir. Dado que el pensamiento de privación mantiene a una persona estrechamente sujeta a lo que ya tiene, no hay receptividad para recibir más. Como lo descubrió Phil, cuando pedimos lo que queremos y esperamos recibirlo, vendrá de una manera u otra.

Breaking Free Activity # 45

Fija este libro electrónico por unos momentos y cierra los ojos. Toma un par de respiraciones profundas y exhala lentamente. Aclara tu mente.

Una vez que estés relajado, imagínate viviendo en un mundo abundante. En este mundo abundante, no hay restricciones o limitaciones. Las cosas buenas fluyen más allá de ti continuamente. Imagina cada cosa abundante que siempre has deseado: automóvil, hogar, amigos, amor, alegría, riqueza, éxito, paz mental, desafío. Visualízate viviendo tu vida rodeado de esta abundancia.

Repita esta visualización varias veces al día hasta que comience a sentirse real para usted. Abre tus brazos, tu corazón y tu mente. Sal del camino, y deja que suceda.

¡Consigue la vida que deseas: el No más Mr. Nice Guy! Estrategia para el éxito Los

buenos chicos creen que hay un conjunto de reglas que rigen todo el comportamiento. Están convencidos de que si pueden resolver estas reglas y cumplirlas con éxito, tendrán una vida feliz

y fluida. También creen que hay graves consecuencias por no discernir y obedecer estas reglas.

Descubrir la pasión y el propósito requiere descubrir qué funciona y qué no. Las personas maduras y exitosas establecen sus propias reglas. Estas reglas se miden por un solo estándar: ¿Funcionan?

A lo largo de los años, los hombres en mi No More Mr. Nice Guy! Los grupos han descubierto una serie de reglas que funcionan para ellos. Estas reglas les han ayudado a descubrir su pasión y estar a la altura de su potencial. Estas reglas les han ayudado a crear el tipo de vida y vocación que realmente desean.

Actividad gratuita de última hora # 46

Lea la lista de reglas a continuación. Pruebe algunos de ellos para el tamaño. Añade a la lista tus propias reglas personales . Escriba estas reglas en las tarjetas de notas y colóquelas donde pueda verlas todos los días.

1 Si te asusta, hazlo.

2 No te conformes. Cada vez que te conformas, obtienes exactamente lo que pagaste.

3 Ponte primero.

4 Pase lo que pase, lo manejarás.

5 Hagas lo que hagas, hazlo al 100%.

6 Si haces lo que siempre has hecho, obtendrás lo que siempre has recibido.

7 Eres la única persona en este planeta responsable de tus necesidades, deseos y felicidad.

8 Pide lo que quieras.

9 Si lo que estás haciendo no funciona, intenta algo diferente.

10 Sé claro y directo.

11 Aprende a decir "no".

12 No hagas excusas.

13 Si eres adulto, tienes edad suficiente para hacer tus propias reglas.

14 Deja que la gente te ayude.

15 Sé honesto contigo mismo.

16 No dejes que nadie te trate mal. Ninguno. Siempre.

17 Retírese de una mala situación en lugar de esperar a que cambie la situación.

18 No toleres lo intolerable, nunca.

19 Deja de culpar. Las víctimas nunca tienen éxito.

20 Vive con integridad. Decide qué se siente bien para ti, entonces hazlo.

21 Acepta las consecuencias de tus acciones.

22 Sé bueno contigo mismo.

23 Piensa en "abundancia".

24 Enfrentar situaciones difíciles y enfrentarse de frente.

25 No hagas nada en secreto.

26 Hazlo ahora.

27 Esté dispuesto a dejar ir lo que tiene para que pueda obtener lo que quiere.

28 Diviértete. Si no te estás divirtiendo, algo está mal.

29 Dése espacio para fallar. No hay errores, solo experiencias de aprendizaje.

El control es una ilusión. Déjalo ir; deja que la vida pase

Es hora de empezar a conseguir lo que quieres. Liberarte del Síndrome de Nice Guy te permitirá Descubre tu verdadera pasión y potencial. Al asumir la responsabilidad de crear el tipo de vida que realmente deseas, puedes convertirte en todo lo que debías ser.

Epílogo

Me tomó seis años escribir este libro. Durante este tiempo he trabajado con innumerables Nice Guys y

sus socios. He promediado tres No More Mr. Nice Guy! Grupos de hombres por semana.
Solo en grupo , eso es más de 1,800 horas de trabajo con Nice Guys. Durante este tiempo he observado muchas cosas emocionantes y profundas.

He visto a innumerables hombres pasar de ser víctimas indefensas, pasivas, controladoras y resentidas a convertirse en hombres empoderados e integrados.

He visto numerosas relaciones que han mejorado dramáticamente y he visto que muchos mueren por una muerte atrasada .

He escuchado testimonios no solicitados y he leído cartas de gratitud de hombres y mujeres sobre los cambios que han experimentado en sus vidas.

He recibido respuestas de hombres y mujeres de todo el mundo que se

han visto a sí mismos oa alguien que aman en la descripción de Nice Guy en mi sitio web.

Basado en la observación de todas estas cosas, aquí está mi mayor descubrimiento: ¡Las herramientas y los conocimientos presentados en

No More Mr. Nice Guy! ¡trabajo!

Después de haber terminado de leer este libro, te animo a que comiences de nuevo al principio. Tomar el tiempo para hacer Los ejercicios de Breaking Free. Si aún no lo ha hecho, busque una persona o grupo seguro para que lo ayude en su viaje de recuperación del Síndrome de Nice Guy. Si está en una relación, pídale a su pareja que lea el libro. Comparte con él o ella las ideas que estás descubriendo sobre ti mismo.

Trabajando el programa de recuperación presentado en No More Mr. Nice Guy! es uno de los mejores regalos que puedes darte a ti mismo ya tus seres queridos. A medida que aprenda a aprobarse a sí mismo, descubrirá dentro de usted una capacidad inimaginable de amar y aceptar el amor y de vivir la vida al máximo. Este tipo de expansión es inicialmente aterrador, pero es la esencia de quién eres y lo que debes ser.

Con este descubrimiento de tu verdadero yo viene la libertad ilimitada. Libertad para ser quien eres. Libertad para dejar de buscar la aprobación. Libertad para empezar a conseguir lo que quieres.

NoMoreMrNiceGuy.com El

Dr. Glover ofrece numerosos recursos para recuperar Nice Guys en su sitio web www. NoMoreMrNiceGuy.com. Estos incluyen:

- Materiales impresos y grabaciones de audio.
- Grupos de apoyo en línea gratuitos.
- Grupos de terapia para hombres.

- Asesoramiento a distancia por teléfono y correo electrónico.
- Seminarios, talleres, y clases.
- Calendario de eventos actuales.
- Una columna de preguntas y respuestas.

Aproveche los recursos que se ofrecen en NoMoreMrNiceGuy.com y comience a obtener lo que desea amor y vida.

Acerca del autor El

Dr. Robert Glover es la principal autoridad mundial en el síndrome de Nice Guy, que surgió de su propia búsqueda de respuestas a sus frustraciones en el amor y la vida. Desde que reconoció y etiquetó el Síndrome de Nice Guy hace más de diez años, el Dr. Glover ha pasado miles de horas trabajando con cientos de Nice Guys y sus socios. ¡Además de trabajar con estos hombres en terapia individual y de pareja, el Dr. Glover dirige a No More Mr. Nice Guy! grupos de terapia y realizan seminarios en todo el país sobre Breaking Free From The Nice Guy Syndrome. Su sitio web, www.NoMoreMrNiceGuy.com, presenta recursos para ayudar a los hombres en su recuperación. El Dr. Glover es un invitado frecuente en programas de radio y ha sido Apareció en numerosas publicaciones, incluyendo la revista Esquire.

El Dr. Glover, un terapeuta matrimonial y familiar certificado, con un doctorado en terapia matrimonial y familiar , está casado con Elizabeth Oreskovich, también psicoterapeuta. Juntos co-dirigen el Centro de Curación y Recuperación. Tienen cuatro hijos y viven en Tacoma, Washington.